GVP. 018 290 C

తినవలసినవి తినూకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ
వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు

ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలూ - అపథ్యాలూ

H:- 8.4
W:- 5.5



డా|| జి.వి. పూర్ణచంద్ BAMS

G.V.P 018230
Hi-8-4
Wi-5.5

ఆయుర్వేదంలో
పథ్యాలూ - అపథ్యాలూ

రచన

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ BAMS.,

ప్రచురణ



డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

1

AYURVEDAM LO PATHYALU - APATHYALU

Written by "**Dr.G.V.PURNACHAND**, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital
1st Floor, Satnam Towers, Opp.Buckinghampet Post Office
Governorpet, Vijayawada - 520 002. Phs :0866 - (O) 5568185
(R) 2483677, Mobile : 5678185, Cell : 94401 72642

©Reserved with the Publisher

First Edition :
FEBRUARY - 2004

Rs : **30/-**

Cover Design :
D. RAMA KRISHNA REDDY

DTP :
PRINT PLAZA
VIJAYAWADA. PH : 3119696

Printed at
VAASU OFFSET PRINTERS
Arundelpet, VJA-2. Ph : 2438324

Publishers :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
28-3-49,Sanjeevaiah Colony, Arundelpet,
VIJAYAWADA-2. Ph : 2434320 (O), 2436936 (R)
Cell : 94401 72936



అంకితం

తెలుగు కథకు
కవిత సొంపులలదిన
వెలుగురాం చలువ
శ్రీ విహారికి
సస్నేహంగా ....

PREFACE

Since time immemorial, different countries of the World developed their own Traditions & Systems of Medicines using locally available plants, minerals and animal products in the form of food and medicine.

In this regard, India has got an unique place in the World even today. In our country there are number of Traditions and Systems of Medicine. They are Ayurveda, Siddha, Unani and Folk Medicine. Among these, Ayurveda is a systematic and scientific art of healing for prevention of disease and prolongatrion of health by giving importance to 'Aahaara' (food), 'Aachaara' (Do's & Dont's / life style). All these have been included in day to day walk of life along with food that we take, along with rituals that we follow and observe on festival days including 'Temple - Teertha - Prasadas'. The author has reminded all these to us through his timely written books in simple and sweet language with a lot of patience.

Dr. Purnachand is known for his medical literature published by him for common Man since a long. This time his attempts are to bring awareness about tastes in Ayurvedic texts through "Aaru Ruchulato Aarogyam", "Ayurvedamlo Pathyalu & Apathyalu", "Bhojana Bhogam" etc., There are number of books available on Food and Fruits and their importance in Health. But the author has explained the role of tastes and its impact on health and prevention of diseases. It looks very simple but it has got a vital role when we go deep into the subject.

I pray lord Dhanswantari to bless the writer to do more service to te people through his literature.

P.V. Raj

(Dr. P.V.RAJ)
Addl. Director (Ay)
I.M. & H.Dept.,
Secunderabad, A.P.

సన్నుతి...

పుస్తక రచయితగా నాకు రజతోత్సవ సంవత్సరం ఇది!

ఈ పాతికేళ్ళ కాలంలో 35 పుస్తకాలు వెలువరించే అవకాశం నాకు లభించింది. ఈ విధంగా రచయితగా నేను ధన్యతనందాననే భావిస్తున్నాను.

తెలుగునాట పఠనాభిలాష తగ్గలేదనీ పుస్తకాలకు, పాఠకుల ఆదరణ ఇంకా వుందనీ నేను గట్టిగా నమ్మేందుకు ఈ విజయాలు నాకు అవకాశాన్నిచ్చాయి.

సామాజిక దృష్టి, సమాజం పట్ల నిబద్ధత తప్పనిసరిగా వున్న రచయితలు బాధ్యతాయుతంగా రాసినప్పుడే ఆ రచనలు కలకాలం సజీవంగా నిలుస్తాయి.

పాఠకుడు రచయితలోని ఈ సామాజికతని తూకం వేసి కొలిచి రచన నిగ్గు తేలుస్తాడు. రచనా సమర్థతకు పాఠకుల ఆదరణే కొలబద్ద అని నా నమ్మకం!!

ఏడేళ్ళ క్రితం శ్రీ మధులత ప్రచురణ సంస్థ వారు నా రచనలు ప్రచురించడం ప్రారంభించి, ఇప్పటికి దాదాపుగా 20 పుస్తకాలు విడుదల చేశారు. అందులో, 2003 - 04 ఆర్థిక సంవత్సరంలో నేను రాసిన 7 పుస్తకాలను ఒకేసారి ప్రచురించారు.

వీటికి మునుపు శ్రీ మధులత వారు ప్రచురించిన నా పుస్తకాలు ఇంచుమించుగా అన్నీ పునర్ముద్రణకు నోచుకున్నాయి. కొన్ని ఏడెనిమిది ఎడిషన్లు కూడా ప్రచురితమయ్యాయి.

ఇంతగా నాకు గుర్తింపు గౌరవాలను సంతరింప చేసిన శ్రీ మధులత అధినేత, రచయిత, లయన్ వి.యల్.నరసా రెడ్డి గారికి ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పకోవడం నా బాధ్యత.

సాహిత్యపరమైన చర్చల్లో కూర్చోపెట్టి ఎప్పటికప్పుడు కొత్తగా ఆలోచించేలా నాకు సహకరించే పెద్దలు పరిశోధకులు లంక వెంకటరమణ గారికీ, నిత్య పాఠకుడు ఎ.యన్.ఆర్. ఆంజనేయులు గారికి ధన్యవాదాలు చెప్పకోవడానికి కూడా ఇదే తగిన సమయం.

30 ఏళ్ళ క్రితం అప్పుడే సాహిత్య ప్రపంచంలో చిరునడకలు సాగిస్తున్న రోజుల్లో ప్రతిభని గుర్తించి నన్ను ప్రోత్సహించిన సాహితీమూర్తులు విహారి గారికీ పురాణపండ రంగనాథ్ గారికీ, అమ్మకూ, నాన్నగారికీ, అలాగే పరిణతి పొందేలా ఎదిగేందుకు తోడ్పడిన సేవాతత్పరులు లయన్ తాతినేని శ్రీహరి రావు గారికీ, కృతజ్ఞతగా నా కృతుల్ని అంకితం చేసుకొని ఈ కృతికన్యలు దీర్ఘసుమంగుళులు కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను -

ఈ వైద్యగ్రంథానికి పరిచయ వాక్యాలు రాసిన గౌరవనీయులు డా॥ పి.వి.రాజు ఎడిషనల్ డైరెక్టర్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఇండియన్ మెడిసిన్ & హోమియో వారికి నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను.

అచ్చుప్రతులు సరిచూసి పెట్టూ, ఎప్పటికప్పుడు త్వరగా పుస్తక రచన పూర్తి చేసేలా సహకరించిన శ్రీమతి భమిడిపాటి బాలా త్రిపుర సుందరి గారికి నా ప్రత్యేక అభివాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

అన్నింటికన్నా మించింది పాఠకుల ఆదరణ! ఉత్తరాల ద్వారా, టెలిఫోన్ల ద్వారా నిరంతరం నాతో సంభాషిస్తూ వుండే నా పాఠకులే నాకు నిజమైన దేవుళ్ళు! నన్నాదరిస్తున్నందుకు పాఠక లోకానికి ఆజన్మాంతం ఋణపడి వున్నాను-

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్

"ఆహారమే అసలైన వైద్యం"

వేగాహారాలు (fast foods) వేగంగా వ్యాపించిన తర్వాత ఆహారం కేవలం నాలుకకు సంబంధించిన అంశంగా మారిపోయింది. అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత జరిగే అపకారాల గురించి అంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదనే భావన చాలా మందికుంది! "ఇదిమాత్రం ఆహారం కాదా...?" అని ఎవరైనా ఎదురు ప్రశ్నిస్తే వెంటనే సమాధానం చెప్పడం కష్టమే మరి!

తినడం కోసం మనం బతకడంలేదనీ, బతకడం కోసమే తింటున్నామనీ గుర్తించగలిగితే మనిషిని బతికిస్తున్న అన్నానికే మనం ముఖ్యపాత్రని కల్పించగలుగుతాం. బతికించే అన్నం ఏదీ...? రోగాలనిచ్చే అన్నం ఏది...?? అని అడిగేందుకు ఎవరికైనా అప్పుడు అవకాశం ఏర్పడుతుంది!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రజాశాస్త్రం. అది అతిసామాన్య మానవుడి సంక్షేమం ధ్యేయంగా రూపొందిన శాస్త్రం. అట్టడుగు మానవుడుకూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని పరితపించే శాస్త్రం. "సర్వేసంతు నిరామయాః" అందరికీ ఆరోగ్యం అనేది ఆయుర్వేద నినాదం!

ఆహార విధివిశేషాల గురించి ఆయుర్వేదం చెప్పిన అపారమైన జీవన సూత్రాలెన్నో వున్నాయి. అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వీటిని విడమరిచి వివరిస్తూ తెలుగులో నాలుగుపుస్తకాలను ఒకేసారి వెలువరించడం జరుగుతోంది!

1. వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదంచెప్పిన ఆహారాలతో **"భోజన భోగం"**
2. మిమ్మల్ని అతి బలసంపన్నుల్ని చేసే అసలైన అచ్చతెలుగు ఆహారపదార్థాలు - **"అలనాటి ఆహారాలు"**
3. ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సాసూత్రాలు - **ఆరురుచులతో ఆరోగ్యం** (Rules for Food use)
4. తినవలసినవి తీసుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు - **"ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలూ-"**

అందరికీ అర్థం అయ్యేభాషలో సులభశైలిలో, చాలా జటిలమైన శాస్త్ర విషయాల్ని సరళీకరించి, ఈ నాలుగు ఆయుర్వేద గ్రంథాలూ వెలువరించడం జరిగింది.

దీనివెనక ఎంతో పరిశ్రమ వున్నప్పటికీ, అది ప్రజోపయోగకరంగా వున్నప్పుడు ఎంత శ్రమ అయినా ఆనందదాయకంగానే వుంటుంది!

సమాజం పట్ల నిబద్ధత (Commitment) కల్గిన మహర్షులు ప్రజలకోసం చెప్పిన శాస్త్ర రహస్యాలివి! వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన బాధ్యత. ఆ అవసరం మనదే!

ఈ నాలుగు పుస్తకాల్ని చదివిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో మన దృక్పథంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. రావాలి కూడా!

శ్రీనాథుడి కాలం తర్వాత ఈ ఐదారువందల ఏళ్ళలో మహమ్మదీయులు, పోర్చుగీసులు, ఫ్రెంచివారు, ఇంగ్లీషువారూ మన ఆహారపు అలవాట్లని చాలా రకాలుగా ప్రభావితం చేశారు. అయినప్పటికీ మౌలిక స్వరూపం చెడకుండానే మన ఆహార విధానం ఇప్పటికీ సజీవంగా మిగిలివుండడం విశేషమే!

కానీ, విషపూరితమైన కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లనీ, కొన్ని వంటకాలనీ, కొన్ని వంటకాల తయారీ విధానాలనీ ఆయుర్వేద మార్గంలో కొంతైనా మనం మార్పు చేసుకోగలిగితే వ్యాధులు ఏర్పడకుండానూ, ఏర్పడిన వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా మారకుండానూ కాపాడుకోగలుగుతాం!

★ మొదట ఈ నాలుగు పుస్తకాలలోని వివరాలను పరిశీలించండి

★ సహృదయంతో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

★ మీ ఆహారపు అలవాట్లలో సంస్కరించుకోవాల్సిన అవసరం వున్నవాటిని ఈ పుస్తకాలలో మీరు గుర్తించినప్పుడు వెంటనే ఆ మార్గానికి రండి, ఆరోగ్యవంతమైన భోజనమే అసలైన భోగం కాబట్టి!

ఆహారానికి ఆరోగ్యానికి గల సంబంధాలు, ఆహారాన్ని ఔషధంగా ఉపయోగించే, చక్కని చికిత్సాసూత్రాలు, వ్యాధులను రానీయని ఆహారం, ఆయా వ్యాధుల్లో తీసుకోదగినవీ మానితీరవలసినవీ ఇవన్నీ విశ్లేషణాత్మకంగా తెలుగులో వెలువరించిన వైద్యగ్రంథాలివి! ఇవి తెలుగు వారికోసం ప్రత్యేకం!

ఈ పుస్తకాలలోని అంశాల గురించి గానీ లేదా, ఆయుర్వేద వైద్య విధానం గురించిగానీ, మీకు ఏ సలహా సంప్రదింపులు కావాలన్నా విజయవాడ 94401 72642 నెంబర్‌కుగానీ, 0866-5678185 నెంబరుకుగానీ ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడండి! మీ సందేహాలన్నీ తీర్చి తగిన సలహా అందించగలను. తెలయని విషయాలుంటే, తెలుసుకునైనా చెప్పగలను. ఏ సమయంలో అయినా మీరు నాతో మాట్లాడవచ్చు!

నమస్కృతులతో

మీ

[signature]

విషయసూచిక

కడుపునొప్పి

కడుపు నొప్పి కథ చాలా వుంది. గుండె జబ్బుల కారణంగా కడుపునొప్పి రావచ్చు. లివర్ జబ్బుల కారణంగా కడుపు నొప్పి రావచ్చు. మూత్రపిండాల జబ్బుల కారణంగా కడుపు నొప్పి రావచ్చు.

ఇవేవీ లేకుండా కేవలం పేగులు - పొట్టకు - పరిమితంగా కూడా కడుపునొప్పి రావచ్చు.

ప్రస్తుతం పొట్టలో ఏర్పడే వివిధ కారణాలు కడుపునొప్పి ఏర్పడడానికి ఎలా కారణం అవుతాయో చర్చిద్దాం:-

1. పేగుల్లో సూక్ష్మజీవులు ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా ప్రవేశించినందువలన కలిగే అలజడిని "గ్యాస్ట్రయిటిస్" అంటారు. ఆకలి చచ్చిపోవడం, వాంతి వికారం, కడుపునొప్పి విరేచనాలు... ఇవన్నీ వుంటాయి.
2. అల్సర్లు - పేగుల్లో ఏ భాగంలో అల్సరు వుంటే ఆ భాగాన్ని బట్టి నొప్పి ఏర్పడుతుంటుంది. నొప్పి వస్తున్న తీరును బట్టి వైద్యులు అల్సర్ స్థానాన్ని నిర్ణయిస్తారు. ఎండోస్కోపీ అందుబాటులోకి వచ్చాక అల్సర్ స్వరూప స్వభావాలన్నీ కళ్ళకు కట్టినట్లు కన్పిస్తున్నాయి. వైద్య రంగంలో ఇదో గొప్ప విప్లవాత్మక మార్పు. పేగుల్లో వచ్చే అల్సర్లని పేగుపూత అంటారు.
3. ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ : దీన్నే IBS అని పిలుస్తారు. అమీబియాసిస్ వ్యాధి కారణంగా ఇది ప్రారంభమై, మానసిక లక్షణాలు తోడై కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, జిగురు పడటం, మలబద్ధత వంటి బాధలు ఏర్పడుతుంటాయి.
4. పేగుల్లో గడ్డలు, అవరోధాలు, మలబద్ధత, గ్యాస్ ఇవన్నీ నొప్పి తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.
5. ఎసిడిటీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు పేగులు లోపల ఉడికిపోయినట్లవుతాయి. నొప్పి పుడుతుంది.

6. అమీబియాసిస్ వ్యాధి.
7. వివిధ మూత్రపిండాల వ్యాధులు
8. లివర్ వ్యాధులు

ఇలాంటి కారణాలు కడుపునొప్పి రావడానికి చాలా వున్నాయి.

కడుపులో నొప్పి రావడానికి అరగని పదార్థాలు తినడంతో మొదలుపెట్టి వీటిలో ఏదైనా కావచ్చు. స్త్రీలకు నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పికి దీంతో సంబంధం లేకపోవచ్చు.

కడుపు నొప్పి వ్యాధిలో తినవలసినవి

ఆహారమే ఔషధంగా మనం వ్యాధుల్ని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు ఈ గ్రంథంలో చర్చిస్తున్నాం కదా...!

కడుపులో నొప్పికి కారణాల్ని వైద్యులు కనుక్కొంటారు. రోగి మాత్రం ఆహారంలో ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఏ కారణం చేత కడుపునొప్పి ఏర్పడుతున్నా ఆహారంలో ఈ మార్పు తప్పనిసరి. ఈ ఉపాయాలు ఎంతో ఉపయోగ పడతాయి.

1. అల్లం – సైంధవ లవణం మిశ్రమం అన్నంలో రెండు లేక మూడు ముద్దలు నెయ్యి వేసుకొని తినండి. కడుపునొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.
2. వాము ఆకుల్ని పచ్చడిగా చేసుకొని తినండి. నొప్పి తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది.
3. వాము, జీలకర్ర ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి అన్నంలో తినండి.
4. ఆకుపత్రి అంటే బిరియాని ఆకుని మెత్తగా దంచి చారుపొడితో సమానంగా వేసి చారు కాచుకొని తాగండి. చింతపండు వేయకుండా చారు తయారు చెయ్యండి. కావాలంటే, పొయ్యి మీంచి దించిన తర్వాత రెండు టమోటాలు కలుపుకోండి.
5. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కారణంగా కడుపులో నొప్పి వస్తుంటే ఆ రాళ్ళు – Calcium Oxalate రాళ్ళు – అయినట్లయితే ఉలవల్ని వేయించి, ఉడికించి తయారుచేసిన కట్టుతో అన్నం తింటే – రాళ్ళ వలన కలిగే నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.
6. పల్లేరు ఆకుల్తో కూరగానీ, పచ్చడి గానీ తింటే మూత్రాశయ కారణాల వలన ఏర్పడే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.
7. కొండపిండి మొక్క ఆకులు, పూలు వలిచి, శుభ్రంగా కడిగి తోటకూర మాదిరి పొడి కూరగా వండుకొని తింటూ వుంటే మూత్ర పిండాలకు బలం చేకూరుతుంది. మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది. మూత్రాశయ వ్యాధి వలన ఏర్పడే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

కొండపిండి ఆకుల్ని, పల్లేరు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం తీసి అందులో చారుపొడి కలిపి చారు కాచి తాగిస్తే మూత్రాశయ వ్యాధి నెమ్మదించి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

ఇవన్నీ నొప్పి నడుస్తున్నప్పుడు, తగ్గిన తర్వాత కూడా చెయ్యదగిన పనులే!

8. గలిజేరు ఆకులతో పొడికూర, పప్పుకూర, పచ్చడి వంటివి చేసుకోవచ్చు. దంచి రసం తీసి చారు కాచుకోవచ్చు. లివర్ వ్యాధుల కారణంగా ఏర్పడే కడుపు నొప్పిలో బాగా మేలు చేస్తాయి. పేగులక్కూడా ఇవి శక్తినిస్తాయి.
9. బుడంకాయలు కడుపునొప్పిని నెమ్మదింప చేస్తాయి.
10. పొట్ల, మునగకాడలు, కాకర, లేత వంకాయలు, వెలగపండు కడుపులో నొప్పిని తగ్గించే గుణాలు కల్గిన ఆహార పదార్థాలు.
11. దానిమ్మ గింజలు, దానిమ్మ పూలతో చేతనైన వంటకాలు చేసుకొని తినండి. కడుపునొప్పి నెమ్మదిస్తుంది. 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో దానిమ్మతో చేసిన వంటకాల వివరాలు రాశాను- చూడండి.
12. దాల్చిన చెక్కని పాలలో ఉడికించి తాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. అజీర్తి, పైత్యం నెమ్మదిస్తాయి.
13. వెల్లుల్లి, ఉల్లి నొప్పిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఉల్లి కాడలు కూడా ఉపయోగ పడతాయి.
14. వాము ఆకుతో చేతనైన వంట చేసుకోండి.
15. లేత అరటి కాయ, అరటి ఊచ, అరటి పూవు, అరటి దుంప ఇవన్నీ వివిధ కారణాల వలన వచ్చే కడుపు నొప్పులకు ఔషధంగా పనిచేసి నొప్పి కారణాలను తగ్గిస్తాయి.
16. చేమంతి పూలు, చేమంతి ఆకులు, ముళ్ళ తోటకూర, సునాముఖి ఆకు - ఇవన్నీ పేగుల్లో దోషాలను పరిహరించి కడుపునొప్పిని నివారిస్తాయి.

కడుపు నొప్పితో తినకూడనివి

1. ఒక దానికొకటి విరుద్ధంగా పని చేసే ఆహార పదార్థాలు తినకండి. పెరుగన్నం తిన్న తర్వాత ఐస్‌క్రీంలు వడ్డిస్తుంటారు. ఐస్‌క్రీం పాలతో తయారయ్యేది. పెరుగు అన్నానికి విరుద్ధంగా పనిచేస్తుంది. పెరుగు అన్నం తిన్న తర్వాత టీ తాగే అలవాటు కూడా ఇలాంటిదే. ఇవన్నీ ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా వుండి పేగుల్లో పైత్యాన్నీ, నొప్పినీ, ఎలర్జీల్నీ కల్గిస్తాయి. ఇలాంటి అలవాట్లు మానేయండి.
2. **అతిగా రాత్రి** పూట మేల్కొని వుండడం, అవసరానికి మించి తినడం, అరగని పదార్థాల్ని ఇష్టంగా తినడం చేయకండి.
3. నెయ్యి లేని భోజనం, కటిక భోజనం చెయ్యకండి. ఆహారంలో స్నిగ్ధత్వం లేకపోతే అది అరుగుదల సరిగా కాక అనేక రకాల వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది. కడుపు నొప్పితో సహా!
4. శనగపప్పు, బఠాణీ, ఇతర పప్పు ధాన్యాల్ని అధికంగా తినడం వలన కడుపు నొప్పి వస్తుంది. వాటిని కొన్నాళ్ళపాటు పూర్తిగా ఆపండి.

5. దుఃఖం, ఆందోళన, డిప్రెషన్, స్ట్రెస్ వంటివి కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతాయి. కడుపు నొప్పిని పెంచి పోషిస్తాయి. మనసుకు సంతోషం కలిగేలా చూసుకోండి.
6. నువ్వులు కడుపు నొప్పిని పెంచుతాయి, గుర్తుంచుకోండి.

నీళ్ళ విరేచనాలు (అతిసార వ్యాధి)

విరేచనం పల్చగా నీళ్ళలా అవటాన్ని డయేరియా అంటారు. అనేక కారణాల వలన నీళ్ళ విరేచనాలౌతాయి.

పేగులలో జబ్బు లేర్పడినప్పుడు (enteropathies), వైరస్ మరియు బాక్టీరియాలు ఆహారం, నీరు ద్వారా కడుపులోకి ప్రవేశించినప్పుడు (Food Poisoning, కలరా) మానసిక కారణాల వలన, ఇంకా ఎన్నో కారణాల వలన విరేచనాలు అవుతాయి.

వీటిలో కొన్ని ప్రాణాపాయ స్థితికి కూడా దారితీస్తాయి.

మూత్రపిండాల వంటి ఇతర అవయవాల్ని దెబ్బ తీసి శాశ్వతమైన అపకారాన్ని చేసే కలరా వంటి జబ్బులు మరీ ప్రమాదకరమైనవి.

మొదటి విరేచనం అయినప్పుడే జాగ్రత్త పడితే కంట్రోలు చేయడం తేలిక అవుతుంది.

"విరేచనాలు అయితే మంచిదే - కడుపులో చెత్త బైటకు పోతుంది -" అనుకోవడం మూర్ఖత్వం. విరేచనాలు అయ్యేలా మనం ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా, వాటంతట అవి అవుతున్నాయంటే, ప్రమాద సంకేతాలు వచ్చాయనే అర్థం చేసుకొని జాగ్రత్త పడండి.

నీళ్ళ విరేచనాలకు ఆహార వైద్యం

1. ఎర్ర కలువ దుంపల్ని కంద దుంపలాగానే కూరలాగా చేసుకు తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగుతాయి.
2. లేత అరటి కాయలు, అరటి పూవులకు నీళ్ళ విరేచనాల్ని ఆపే గుణం వుంది.
3. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కలిపిన పొడిని ఎప్పుడూ వాడుకోడానికి ఓ సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. ఈ పొడిని ఆరగా ఆరగా - ప్రతి విరేచనం తర్వాత - గ్లాసు మజ్జిగలో అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ కలుపుకొని తాగండి. నీళ్ళ విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. పెద్ద ప్రమాదం నిలువరిస్తాయి. ఒకవైపు మందులు వాడుతూ అదనంగా దీన్ని వాడితే, వెంటనే ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది.
4. బిరియాని ఆకు (ఆకుపత్రి) నీళ్ళ విరేచనాలు ఆపుతుంది.
5. పాత బియ్యం తినండి. లేదా బియ్యాన్ని వేయించి వండండి. వేపుడు బియ్యపు జావ నీళ్ళ విరేచనాలలో తేలికగా అరుగుతుంది.

పేగులలో ఏర్పడిన జబ్బు కాబట్టి కొన్నాళ్ళ వరకూ, తిరిగి జీర్ణశక్తి సాధారణ స్థితికి వచ్చే వరకూ ఎంతో తేలిక ఆహారం ఇస్తూండాలి. ఇది గుర్తుంచుకోండి. ముఖ్యంగా విరేచనాలు తగ్గిన తర్వాత ఈ జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే జీర్ణశక్తి నశించిపోయి అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

6. నీళ్ళ విరేచనాలలో మజ్జిగ అసలైన మందు. పల్చగా చేసుకొని బాగా చిలికి అవసరం అయినప్పుడల్లా తాగుతూ వుంటే, విరేచనాలు కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. ప్రాణాపాయ స్థితి రాకుండా ఆగుతుంది.
7. అరటిపండు, నేరేడుపండు విరేచనాల వ్యాధిలో ఉపయోగ పడతాయి. వీటిని తినిపించడం అవసరం కూడా!
8. వెలగపండుని కాల్చి చేసిన పెరుగు పచ్చడి నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది.
9. దానిమ్మ పండు గింజలు, దానిమ్మ పూలు విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. తప్పనిసరిగా అందించండి.
10. మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిలో తేనె వేసి తాగించండి. తేనె నమ్మకమైనదిగా వుండాలి. బెల్లం పాకం, కల్తీ తేనె అయితే విరేచనాలు అవుతాయి. మంచి తేనె విరేచనాలు తగ్గించడమే కాదు, నీరసం నిస్సత్తువ, శోష రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రాణాపాయ స్థితిని రానీయదు.
11. చింతచెట్టు పూలు, వేప పూలుతో చేసిన కారప్పొడిని రెండుమూడు ముద్దల అన్నంలో నెయ్యి వేసి తినిపిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగుతాయి. కొబ్బరి పూలు కూడా కడుపులో ఉడకుని తగ్గించి విరేచనాల్ని ఆపుతాయి. అరటిపూలు, ఈతపూలు, బూరుగపూలు, దానిమ్మపూలు - ఇవి రక్తంతో కూడిన విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి.
12. నీరుల్లి పాయలు నీళ్ళ విరేచనాలలో ఉపయోగ పడతాయి. తినవచ్చు. వ్యాధికి ఔషధాల వాడకం ఒక ఎత్తు. ఆహారంలో మార్పులు ఇంకొక ఎత్తు. విరేచనాలు అయ్యేలా చేసే వాటిని తినడం కొనసాగిస్తూ, మందులతో జబ్బుని తగ్గించమంటే సాధ్యం అవుతుందా... అందుకని, మొదట ఆహారంలో మార్పు చెయ్యండి.

ఆహార వైద్యం ఔషధాల వాడకం దాకా వెళ్ళకుండా పరిస్థితిని కాపాడుతుంది. ఒకవేళ ఔషధాలు వాడుకోవాల్సి వచ్చినా, ఆహారంలో ఈ మార్పుల్ని కొనసాగించండి. చికిత్స తేలిక అవుతుంది!

నీళ్ళ విరేచనాలలో నిషేధాలు

1. మద్యం, మత్స్యం, మత్సరం (మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, భయాలు) ఈ మూడింటినీ ఆపితే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగుతాయి.
2. శుచి, శుభ్రత కల్గిన ఆహారం ఇవ్వండి. కొన్నాళ్ళ పాటు రోడ్డు పక్కన చిరుతిళ్ళు, హోటల్ భోజనాలు ఆపండి.

3. చలవనిచ్చే ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే తినండి. వేడి చేసేవి తినవద్దు. ఊరగాయలు, చింతపండు వేసిన వంటకాలు, అతిగా పులిసిన ఆహార పదార్థాలు కొన్నాళ్ళపాటు రోగికి పెట్టకండి. తినకూడనివి తినకుండా వుండటం కూడా ఆహార వైద్యంలో ఒక భాగమే!
4. నీళ్ళ విరేచనాల్లో పచ్చి మంచినీళ్ళు అతిగా తాగించకండి. ఎంత మరిగితే నీరు అంత తేలిక గుణాన్ని పొందుతుంది. కనీసం నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేంత వరకూ బాగా మరిగించి చల్లార్చిన నీటిని ఇవ్వండి - పేగులు దృఢతరం అయి విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. ఇది ప్రధానమైన వైద్య ప్రక్రియ. దీన్ని అశ్రద్ధ చేయకండి.
5. పొగ త్రాగడం, మద్యపానం, కాఫీ, టీలు, పాలతో తయారయిన ఆహార పదార్థాల్ని పూర్తిగా విరేచనాలు తగ్గేవరకూ నిషేధించండి.
6. అంతకు మునుపు తినని వస్తువుల్ని కొత్తగా పెట్టి, నీళ్ళ విరేచనాలప్పుడు, కొత్త ప్రయోగాలు చెయ్యకండి. 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో చెప్పిన అనేక ఆయుర్వేద వంటకాల్ని అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుంటే, అవసరమైనప్పుడు వాటిని ఆహార వైద్యంగా అందించేందుకు వీలౌతుంది. అవునంటారా??
7. పులిహోర, బిరియానీ, ఫ్రైడ్‌రైస్, చద్దన్నం, గోధుమలతో తయారయిన వంటలు, మినప్పిండితో తయారయినవీ రోగికి పెట్టకండి. ఇవన్నీ విరేచనాల్ని పెంచేగుణం కలవి. రాగులు, సజ్జలు, బియ్యం వీటిని మాత్రమే వాడండి.
8. ఆకు కూరలు అతిగా తినకుండా వుంటేనే మంచిది.
9. దోస, సొర, గుమ్మడి, కంద, చామ, బంగాళాదుంపలు, బెల్లం, కొబ్బరి (ముదిరిందైతే మరీ హానికరం) కారపు వస్తువులు, పుల్లటి వస్తువులూ తినిపించకండి.
10. కొబ్బరి నీళ్ళు మంచివే! బాగా లేత కొబ్బరి బోండాల్ని మాత్రమే కొట్టించండి. కొబ్బరిని మాత్రం పెట్టకండి.

బీర్జాల వాపు (ORCHITIS)

పురుషుల బీజ కోశంలోపల (Testes) రెండు బీర్జాలుంటాయి (Testicles). అనేక కారణాల వలన ఇవి వాచే అవకాశం వుంది. ఎపిడిడిమో ఆర్కయిటిస్ అనే వ్యాధిగా దీన్ని పిలుస్తారు. జ్వరం, వాపు, నొప్పి ప్రధాన లక్షణాలుగా కన్పిస్తాయి. ఇది బాక్టీరియా వలన, వైరస్ వలన రెండు కారణాలుగా రావచ్చు.

హైడ్రోసీల్ (బుడ్డ), హెర్నియా, బోదవ్యాధి, బీర్జాలలో కేన్సర్ (Testicular Carcinoma or Teratoma) వంటి అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా బీర్జాలలో వచ్చే అవకాశం వుంది.

గవద బిళ్ళలు వాచినప్పుడు మగపిల్లల్లో బీర్జాల వాపు సహజంగా వస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు వైద్యుడి సలహా పొందడం అవసరం. అశ్రద్ధ చేస్తే సంతానకారక జీవకణాల ఉత్పత్తి కేంద్రాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది.

బీర్జాలలో వాపు ఏర్పడినప్పుడు వాపును తగ్గించే, జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధ గుణాలున్న ఆహారం తీసుకోండి.

బీర్జాలు వాచినప్పుడు తీసుకోదగిన ఆహారం

1. పాతబియ్యం మాత్రమే తినండి.
2. నీరు తక్కువగా వుండే చోట పెరిగే జంతువుల మాంసం, మేక, కోడి - వీటి మాంసం తినవచ్చు.
3. బీరకాయలు, పొట్ల కాయలు, సొర కాయలు, కాకర కాయలు మంచివి.
4. గలిజేరుతీగ పొలాల్లో పెరుగుతుంది. ఆరుబయట గానీ, పెరట్లో గానీ, పాడుబడిన ఇంటి ఆవరణల్లో గానీ తేలికగా దొరికే మొక్క. దీన్ని కూరగానూ, పప్పుగానూ రెండు మూడు రోజులు వండుకుని తింటే వాపు తగ్గిపోతుంది.
5. పల్లేరు ఆకులు కూడా వాపుని తగ్గించేందుకు ఉపయోగ పడ్తాయి. ఈ ఆకుల్తో కూర, పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.
6. మునగ కాడల చెట్టు లేత చిగుళ్ళు పసుపు పచ్చగా వుంటాయి. వాటితో కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి అన్ని వండుకోవచ్చు. ములగాకుకు నొప్పి, వాపుల్ని తగ్గించే గుణం వుంది.
7. పెసరపప్పు, కందిపప్పుతో ముద్దపప్పు గానీ, కట్టుగానీ తయారు చేసుకుంటే మంచిది.
8. ఉల్లికాడలు ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇలాంటి సమయంలో మేలు చేస్తాయి.
9. పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర బాగా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. బాధ తగ్గేవరకూ ఈ రెండింటినీ తప్పనిసరిగా రోగికి వండి పెట్టాలి.
10. పలచని చారు తాగించండి.
11. బొప్పాయి లేత కాయల కూరకి వాపుని తగ్గించి, Infectionని కంట్రోల్ చేసే గుణం వుంది. పరోక్షంగా వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి ఇవన్నీ ఉపయోగ పడతాయి.
12. వేడి నీటి స్నానం, వేడి నీరే త్రాగడం చెయ్యండి - వ్యాధి తగ్గేవరకూ.

బీర్జాలు వాచినప్పుడు తినకూడనివి :

1. పులుపు వస్తువుల్నీ, చింతపండునీ, పులిసిన వాటినీ, పుల్లగా వున్న వాటిని బాధ తగ్గేవరకూ దగ్గరకు రానీయకండి!
2. కొత్త బియ్యంతో వండిన అన్నం వ్యాధిని పెంచుతుంది. తినకండి.
3. చద్దన్నం, పాచిన అన్నం, నిన్నరాత్రి మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలు తినకండి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినవి అయినా సరే తినవద్దు.

4. గోంగూర తింటే నొప్పులు రెట్టింపు అవుతాయి.
5. బచ్చలి కూర కూడా నొప్పుల్ని పెంచుతుంది.
6. ఆనపకాయ, దోసకాయ, నీటిలో పెరిగే జంతువులు, చేపలు, రొయ్యలు వీటిని కూడా ఈ సమయంలో తినవద్దని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
7. మలమూత్రాలకు వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆపుకోడానికి ప్రయత్నించకండి. సాధ్యమైనంత త్వరగా వెళ్ళండి. ఆపితే నొప్పులు పెరుగుతాయి. వాతదోషం పెరుగుతుంది.
8. అజీర్తిని కల్గించే పదార్థాలన్నీ వాతదోషాన్ని పెంచి వ్యాధిని మరింత పెంచుతాయి. అందుకే తేలికగా అరిగేవి మాత్రమే తినండి.
9. మితిమీరి తినకండి. వ్యాధి ఏది నడుస్తున్నా మొదట జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవాలి. అందుకని శరీరంలో ఏదైనా బాధ ఏర్పడినప్పుడు తేలికగా భుజించడం మంచిది.
10. అధికంగా సెక్సులో పాల్గొనడం మంచిది కాదు - ఈ బాధ తగ్గేవరకూ కొంచెం పరిమితి పాటించడమే మంచిది.
11. ఎక్కువ శరీర శ్రమ, ప్రయాణాలు వ్యాధిని పెంచుతాయి.
12. వ్రేలాడే అవయవంలో వాపు ఏర్పడింది కాబట్టి లంగోటీ వంటివి కట్టుకోవడం, వేడి చెయ్యకుండా చూసుకోవడం, చలవ చేసేవి మాత్రమే తినడం అవసరం.

అజీర్తి (Dyspepsia)

జీర్ణశక్తి మనిషికి ప్రాణప్రదమైంది. అది పదిలంగా వుంటే విషం పెట్టినా దృఢంగా చలించకుండా వుంటాం. అది చెడితే అమృతం అయినా విషంగా మారిపోతుంది. అన్ని ప్రయత్నాలూ చేసి ఆకలిని కాపాడుకోమంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఆహారం తీసుకోబుద్ధి కాకపోవడం, అన్నహితవు లేకపోవడం, అన్నం తింటే కడుపు నొప్పి, అమితమైన అలసట, అన్నం తినకపోయినా నొప్పిగా వుండడం... నోటికి రుచి తెలియకపోవడం ఇవన్నీ అజీర్తి ఏర్పడిందనడానికి గుర్తులు.

దీనివలన క్రమేణా గ్యాస్ట్రబుల్, పెప్టిక్ అల్సర్లు - ఇలా ఆపరేషన్ల దాకా వెడ్తుంది పరిస్థితి. అజీర్తి ఏర్పడగానే మన ఆహారపు అలవాట్లు మార్చడం ఒక్కటే శాశ్వత పరిష్కారం. డాక్టర్ గారు మందులిస్తారు. కానీ, మన పద్ధతులు మార్చుకోకుండా మనం ఆహారంతో ఆకలిని చంపుతూ మందులతో ఆకలిని పెంచుకోవాలని చూడాలంటే కుదరదు. చికిత్సలో ఫలితం వుండదు. ఇది గమనించండి!

అజీర్తి వ్యాధిలో తినవలసినవి

1. మంచి తేలికయిన పాత బియ్యం తీసుకోండి. ఒకవేళ మార్కెట్లో దొరికే బియ్యం పాతవి కావనిపించినప్పుడు బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండుకోండి.

2. ఆకలి సరిగా లేదనిపించినప్పుడు బియ్యపు నూకని వేయించి జావగా కాచుకొని తాగితే తేలికగా వుంటుంది.
3. బార్లీ జావ రెండు పూటలా తాగండి. కడుపులో అజీర్తికి కారణం అయిన పైత్యరసాలు (ACIDS) నెమ్మదించి జఠరాగ్ని బతుకుతుంది.
4. పైత్యదోషం కారణంగా అంటే పేగుల్లో Acidity వలన అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు విరేచనానికి వేసుకోవడం మంచిది. సునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకొని తాగితే, ఒకటి రెండు విరేచనాలు సుఖంగా అయి, పొట్టలో పెరిగిన ఆమ్లాలు బైటకు పోయి, జీర్ణశక్తి తిరిగి పుంజుకుంటుంది.
5. కఫం, దగ్గు, జలుబు – వీటి కారణంగా జీర్ణశక్తి మందగించినట్లయితే, వాంతి అయ్యేలా చేసుకోవడం మంచిది. కాకర కాయ వంటి చేదు వస్తువుని గానీ, ఉప్పు నీరు తాగడం వంటి పనుల వలన గానీ వాంతి అవుతుంది.

'అతిమధురం' పొడి యష్టి చూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడి అతి తియ్యగా వుంటుంది. ఓ చెంచా పొడిని నీళ్ళలో కలిపి తాగితే తేలికగా వాంతి అవుతుంది.

6. వాతం విపరీతంగా పెరిగినందువలన కూడా జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, పోట్లు, మంటలు, ఇలాంటి బాధలుంటాయి. దుప్పటి కప్పుకొని వేడి నీటితో ఆవిరి పట్టి చెమట పట్టిస్తే వాతం తీవ్రత తగ్గుతుంది.
7. జీర్ణశక్తి తగినంతగా లేనప్పుడు ఆహారం ఎక్కువ, శరీరశ్రమ తక్కువగా వుందని అర్థం. అందుకని వ్యాయామం పెంచితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
8. ఆకలిని పెంచే, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము, మిరియాలు, అల్లం, – ఇలాంటి వాటిని తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.
9. తేలికగా అరిగే ఆహారంలోకి అజీర్తి రోగి మారిపోవాలి.
10. దొరికితే బాగా పాతబడిన పెసరపప్పు గానీ, దొరకకపోతే పెసరపప్పుని దోరగా వేయించి గానీ కట్టు కాచుకొని అన్నంలో తింటే జీర్ణశక్తికి మంచిది. 'కట్టు' అంటే చింతపండు లేని పప్పుచారు.
11. మరమరాలు, జొన్నపేలాలు ఆకలిని పదిలంగా వుంచుతాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.
12. జింక మాంసం, నెమలి మాంసం, కుందేలు మాంసం తేలికగా అరుగుతాయి.
13. లేత ముల్లంగి, ఉల్లిపాయలు, లేత అరటికాయలు, లేత మునగకాడలు, పొట్ల కాయలు, లేత వంకాయలు, లేత దోసకాయలు ఆకలిని పెంచుతాయి. జీర్ణశక్తిని పాడు చెయ్యవు. కానీ, ఇవి ముదిరితే ఈ గుణం వుంటుందని చెప్పలేం.

14. చుక్క కూర, పొన్నగంటి కూర, చక్రవర్తి కూర అజీర్తిగా వున్నప్పుడు తినదగిన ఆకు కూరలు.
15. ఉసిరికాయ, నల్లపచ్చడి (తొక్కుడు పచ్చడి) అన్నిరకాల అజీర్తి వ్యాధులకు మేలు చేస్తుంది.
16. దానిమ్మ పండు గింజలు, నిమ్మరసం, మంచివి.
17. తేనె, నెయ్యి, వెన్న పరిమితంగా తీసుకొంటే జీర్ణశక్తికి మంచిది.
18. ఇంగువ తాలింపు ఆకలిని పెంచుతుంది.
19. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి. ఈ పొడి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని బాగా చిలికిన మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అజీర్తి తగ్గుతుంది.
20. మెంతులు, ధనియాలు, జీలకర్ర పొడిని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే ఆకలి బావుంటుంది.
21. "భోజనాగ్రే లవణార్ద్రక భక్షణం పథ్యం" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. భోజనానికి ముందు ఉప్పు అల్లం మిశ్రమాన్ని, అన్నంలో రెండు ముద్దలయ్యేంత మోతాదులో తీసుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తినండి. అజీర్తి తగ్గి అన్నహితవు కలుగుతుంది. నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది.

అజీర్తిలో తినకూడనివి

1. అతిగా విరేచనాలు అయ్యేలా విరేచనాలకు వేసుకోకండి.
2. అతిగా వాంతులు, అతిగా చెమట పట్టే పనులు చేయకండి.
3. మలమూత్రాలను ఆపుకోకుండా వెంటనే వెళ్ళండి.
4. అపాన వాయువులు వస్తూంటే లేచి ఇవతలికి వచ్చి గాలి వెళ్ళిపోయేలా చేయండి కానీ, సభ్యత కోసం అయినాసరే ఆపుకోవద్దు.
5. No Meals Between Meals - రెండు భోజనాల మధ్య మరేదీ తినకండి. మధ్యాన్నం భోజనం చేస్తే మళ్ళీ రాత్రికి మాత్రమే ఆహారం. అది కూడా తేలికగా వుండాలి.
6. ఒక ఆహారం తీసుకొంటే, అది అరిగాక మళ్ళీ ఆహారం తీసుకోవాలి గానీ, అదేపనిగా కడుపులోకి ఆరగా ఆరగా ఆహారాన్ని పంపించకూడదు.
7. అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు రాత్రి పూట త్వరగా పడుకోవాలి. జాగరణ చెయ్యకూడదు. టీవీలకు సెకండ్ షోలకు అంటుకు పోకూడదు.
8. శనగలు, బఠాణీలు, చేపలు, అతిగా మాంసాహారం, అతిగా నూనెలూ, అతిగా మషాలాలూ, అతిగా ఊరగాయలూ... ఇవి అజీర్తికి ప్రధాన కారణాలు. "అతి" అనేదాన్ని ఎవరికి వారు వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి నిర్ణయించుకోవలసిందే!
9. మలబద్ధతని పెంపొందించే బచ్చలి, గోంగూర లాంటివి తినడం ఆపండి.

10. 'దధికూర్చిక' అంటే, పాలలో పెరుగు గానీ, మజ్జిగ గానీ కలిపి తీసుకోవడం చాలా చెడ్డ అలవాటు. పెరుగు పులిసిపోతే అందులో పాలు పోసి చిలికేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. అజీర్తికి రాచబాట ఇది. కడుపులోకి వెళ్ళి Food Poisoning లా చాలా హాని చేస్తుంది.
11. కంద, పెండలం, చామదుంపలు, బంగాళాదుంపలు జీర్ణశక్తి బాగోనప్పుడు తిననే తినవద్దు.
12. నేరేడుపండు కూడా అజీర్తికారకం.
13. అతిగా తీపి పదార్థాలు, అతిగా పిండి పదార్థాలు, బెల్లం పానకం ఇవన్నీ అజీర్తిని పెంచేవే! జీర్ణశక్తి బాగున్నప్పుడు తినవలసినవి.
14. ఆకలి సరిగా లేనప్పుడు వెజిటబుల్ సలాడ్, ఫ్రూట్‌సలాడ్, పల్చగా చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.
15. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, చపాతీ, కుర్మా ఇవన్నీ ఆకలిని చంపడంలో వాటివంతు కృషి అవి చేస్తాయి. వీటిని ఎంత త్వరగా వదిలించుకొంటే అంత మంచిది.

అతి మూత్రం - షుగర్ వ్యాధి

(polyuria)

మూత్రం అతిగా వెళ్ళిన ప్రతిసారీ షుగర్ వ్యాధి వుందనీ కాదు. మూత్రం మామూలుగా అవుతున్నంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి లేదనీ కాదు. మూత్రం అతిగా అవడాన్ని (Excessive urine output or frequency) ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో పోలీయూరియా అంటారు.

ఇందుకు చాలా కారణాలున్నాయి. షుగర్ వ్యాధి కాక, డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ అనే మరో వ్యాధి లక్షణం కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. గర్భవతులకు మూత్రం ఎక్కువగా అవుతుంది. - మూత్రపు సంచి (Urinary Bladder) లో చీము దోషం చేరడంలో (సిస్టయిటిస్), మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినడం (రీనల్ ఫెయిల్యూర్) ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాచిపోవడం, యాంగ్జయిటీ నూరోసిస్ అనే మానసిక స్థితి, కొన్ని రకాల మందులు... ఇలాంటి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. మూత్రం నడకలో మార్పు గమనించగానే వైద్యుడి సలహా పొందండి. రోగ నిర్ధారణ చేసుకోండి. మూత్రపిండాలలో చీముదోషం కూడా (UTI) అతి మూత్రానికి కారణం కావచ్చు.

వ్యాధికి కారణం ఏదైనా మొదట ఆహారంలో మార్పు తీసుకురండి!

అతి మూత్ర వ్యాధిలో తినదగినవి

అతిమూత్రం షుగర్ వ్యాధి వలన కానీండి, మరే వ్యాధి వలన కానీండి ఈ పథ్యాలు పాటిస్తే మూత్రం అతిగా వెళ్ళడం ఆగుతుంది.

1. పాత బియ్యం మాత్రమే తినండి. లేదా బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండుకోండి. ఏ వ్యాధిలో అయినా ఇదే మొదటి సూచన.
2. కందిపప్పు పెసర పప్పుల్ని వేయించి పప్పుగానూ కూరలుగానూ వండుకోండి.
3. కోడి, దుప్పి, లేడి, మేక మాంసాలు అతిమూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచివే. షుగర్ రోగులు కూడా తినవచ్చు.
4. మాంసం నేరుగా తినడం కన్నా, మాంసాన్ని ఉడికించి మాంసరసం తీసి సూప్‌లా చేసుకొంటే ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది.
5. లేత పొట్ల, లేత బీర, లేత అరటి కాయలు, లేత మునగ ఆకు, లేత మెంతి కూర, ఈ రోగులకు పెట్టదగిన ఆహారం.
6. తంగేడు పూలు పసుపచ్చగా బంగారు వర్ణంలో రోడ్డు పక్కన ఎక్కడబడితే అక్కడ దొరుకుతాయి. పెద్ద చెట్టు తంగేడు కన్నా నేల తంగేడు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ఈ తంగేడు పూలని కూరగా వండుకోవచ్చు. మొహమాట పడకండి. కమ్మగా వుంటుంది. తినదగిన ఆహార పదార్థమే! 'భోజన భోగం' అనే పుస్తకంలో వీటి గురించి వివరంగా రాశాను చదవండి. తంగేడు పూల కూర అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది.
7. అరటిపూవు కూర షుగర్ రోగులకు వరప్రసాదం. అరటి ఊచ, అరటి దుంపకూర కూడా అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. అరటి దుంపని కంద దుంపలా వండుకొని తినవచ్చు.
8. అరటి, నిమ్మ, వెలగ, నేరేడు - ఇవి అతి మూత్ర వ్యాధిలో మేలుచేసేవి. హాని చెయ్యవు.
9. వ్యాయామం, కసరత్తులు, బస్కీలు తీయడం, యోగాసనాలు ఉపయోగకరగా వుంటాయి.
10. గోధుమపిండి, బార్లీ పిండి, జొన్న, రాగులు, సజ్జలు అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
11. షుగర్ వ్యాధి లేకపోయినా, అతిమూత్రం అవుతున్న వ్యక్తులు షుగర్ వ్యాధికి చేసే పథ్యం చెయ్యడమే మంచిది. వరి అన్నం తగ్గించడం ఇతర ధాన్యాలను వాడుకోవడం అన్నీ అతి మూత్ర వ్యాధిలో మంచిది.
12. తిప్పతీగ ఆకులు, దోస గింజలు, నేరేడు గింజలు, కొండపిండి మొక్క, బూడిద గుమ్మడి కాయ, బూరుగ పూలు, వెల్లుల్లి, లవంగాలు, వేప పూలు, గంగ పావిలి కూర - ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాలుగా తయారుచేసుకోదగిన ఔషధ గుణాలున్న మొక్కలు. వీటిని వండుకోవడం గురించి 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో వివరించాను. పరిశీలించండి.

అతి మూత్ర వ్యాధిలో తినకూడనివి

1. అజీర్తిని కల్గించేవన్నీ మానేయండి.

2. శ్లేష్మాన్ని పెంచే ఆహారాల్ని వదిలేయండి. అది ఎవరి శరీరతత్త్వానికి వారు చూసుకోవలసింది. ఏది తింటే శ్లేష్మం పెరుగుతుందో అది నిషేధం. పులుపు పదార్థాలు ఇలాంటివే.
3. నీళ్ళలో పెరిగే జంతువుల మాంసం - అంటే, చేపలు, రొయ్యలు, తాంబేలు వగైరా తినకండి.
4. కల్లు, సారాయి, బెల్లం, పంచదార, పెరుగు పదార్థాలు, పాలుతో తయారైనవీ ఇవన్నీ తినకుండా వుండవలసినవే.
5. అతిగా నెయ్యి, నూనె వాడకండి.
6. పులుపు ఈ వ్యాధుల్లో విషంతో సమానం.
7. ఆవపెట్టిన వస్తువులు, ఆవకాయ, ఇతర ఊరగాయలు అతిమూత్రంలో హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి విషయంలో మరీనూ!
8. ఎఱ్ఱగుమ్మడికాయ, నువ్వులు, అతిగా వెల్లుల్లి కలిపిన మషాలాలూ, అతిగా ఆకు కూరలు, ఎక్కువగా శనగపిండి వేసిన పిండి వంటలు ఈ వ్యాధిలా చాలా చెడును కల్గిస్తాయి.
9. వేడి చేసేవి తినకుండా వుంటే మూత్ర వ్యాధులన్నీ త్వరగా తగ్గుతాయి. ఇదొక్కటే బండ గుర్తు పెట్టుకోండి
10. ఎక్కువగా పప్పు, ఎక్కువగా కారం తినకండి. సమానంగా వుంచండి. వీటిని ఒకింత తక్కువగా తింటేనే మంచిది.
11. దుంప కూరల్ని మరిచిపోండి. ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ - ఇవి హానికరం!
12. అతిగా నీరు తాగడం, రాత్రి పూట మేల్కోవడం, అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, అతిగా శరీరశ్రమ పడడం, ఆకలిని చంపుకొని ఉపవాసాలుండడం, ఎండల్లో తిరగడం, ప్రయాణాలు, అలసట... ఇవన్నీ అటు అతి మూత్రాన్నీ, ఇటు షుగర్ వ్యాధినీ పెంచి తీరుతాయి. గమనించండి. Do's, Don'ts అన్నీ చెప్పడం జరిగింది. పాటించడం అవసరం.

అంతర్గతంగా జ్వరం

ధర్మామీటర్‌తో చూస్తే 100°f లోపే వుంటుంది. శరీరం మాత్రం జ్వరం వచ్చినట్లు బాధ పెడ్తుంటుంది. వైరల్ జ్వరాల్లోనూ, మలేరియా జ్వరాల్లోనూ, మూత్రంలో చీము దోషంలో కూడా ఇలా వుండొచ్చు. ఒక్కోసారి ఏదోఒక శరీర అవయవంలో ఏదోఒక మూల కొద్దిపాటి Infection వుండడం వలన కూడా జరగవచ్చు.

ఇవేవీ లేకుండా కేవలం అతి వేడి వలన కూడా జ్వరం వచ్చినట్లు అనిపించవచ్చు. జ్వరమే కదా.. అనో, ధర్మామీటర్లో కన్పించడం లేదు కదా - అనో అశ్రద్ధ చెయ్యకండి. వైద్యుడి సలహా పొందండి.

అయితే, తొందరపడి యాంటీ బయటిక్స్‌ని గానీ, మలేరియా బిళ్ళలు గానీ వాడకుండా జ్వరం ఎలా నడుస్తోందో పరిశీలించి నిర్ధారించడం అవసరం.

అందుకే, మందులకు తొందర పడకుండా ఆహారంలో మార్పు చెయ్యండి.

అంతర్గత జ్వరంలో తినవలసినవి

1. జ్వరం బైటకు రానంతవరకూ మందులు వాడడం మంచిది కాదు. ఫలానా జ్వరం అని తేలిన తర్వాతే మందులు మొదలుపెట్టండి. వైద్యుడి పర్యవేక్షణలోనే వుండండి.
2. గుంటకలగర మొక్కలు దాదాపుగా అన్ని సీజన్లలోనూ దొరుకుతాయి. వీటి ఆకుల్ని గోంగూర మాదిరి వేయించి పులుసుగానో, పచ్చడిగానో చేసుకొని తింటే జ్వరం ఆగుతుంది. తేలికగా వుంటుంది.
3. జాపత్రి రేకుల్ని ఒకటీ లేక రెండు తీసుకొని, పాలలో వేసుకొని మరిగించి తాగితే జ్వరం ఆగుతుంది.
4. తిప్ప తీగె ఆకుల్తో పొడికూర చేసుకోవచ్చు. పప్పు కూర చేసుకోవచ్చు. తిప్ప తీగ ఆకులు జ్వరాన్ని చక్కగా తగ్గిస్తాయి. ఇవి ఔషధ ప్రయోజనాలు కలిగిన ఆహారోపయోగ ద్రవ్యాలు. ఇలాంటివి నిరపాయకరంగా పని చేసి జ్వరాన్ని అదుపు చేసేందుకు సాయపడతాయి.
5. జ్వరం తగ్గేవరకూ పాత బియ్యం అన్నం తినండి. లేదా వేయించిన బియ్యంతో అన్నం వండుకోండి. జావ కాచుకొని తాగండి.
6. లేత ముల్లంగి, కొయ్యతోటకూర, వేప పూలతో పచ్చడి, కరివేపాకు కారం జ్వరాలలో మేలు చేస్తాయి.
7. తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే, శరీరం తన శక్తినంతా జ్వరాన్ని ఎదుర్కోవడం మీద కేంద్రీకరించ గలుగుతుంది. జ్వరం సంగతి మరిచిపోయి తినెయ్యడం మొదలుపెడితే ఆహారాన్ని జీర్ణం చెయ్యడానికి శక్తినంతా వినియోగించవలసి వస్తుంది. తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోండి.

అజీర్తి విరేచనాలు

విరేచనాలు అవటానికి చాలా కారణాలున్నాయి. విరేచనాలయిన ప్రతిసారీ బాక్టీరియాలో, అమీబాలో మాత్రమే కారణంగా విరేచనాలు అవుతున్నాయను కోవడం పొరబాటు.

సరిపడని ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు విరేచనాలు కావచ్చు. రోజు వారి ఆహారాలు కాక పండగలు పబ్బాల పేరుతో రకరకాల పిండివంటల్ని ఒకేసారి తిన్నప్పుడు విరేచనాలు అయ్యే అవకాశం వుంది.

ప్రస్తుతం మనం అజీర్తి కారణంగా ఏర్పడే విరేచనాల గురించి మాత్రమే చర్చిస్తున్నాం.

ఈ విరేచనాలకు ముఖ్యమైన జాగ్రత్త జీర్ణశక్తిని పెంపొందింప చేయడం, అజీర్తిని కల్గించే వాటిని తినకుండా ఆపేయడం.

1. అల్లం సైంధవలవణం ఈ రెండింటినీ తగు పాళ్ళలో తీసుకొని అన్నంలో కలిపి నెయ్యి వేసుకొని తినండి. అజీర్తి విరేచనాలు ఆగుతాయి. అతిగా తినవద్దు. అల్లానికి విరేచనాలు చేసే గుణం వుంది. తేలికగా తీసుకోండి.

2. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి – ఈ మూడింటినీ సమానంగా దంచిన పొడిని చిలికిన మజ్జిగని పలచగా చేసుకొని అందులో కలిపి తాగండి, అజీర్తి విరేచనాలు ఆగుతాయి.
3. పెసరకట్టు, కందికట్టు, బీరకాయ కూర, సొరకాయ కూర ఇలాంటి తేలికగా అరిగే కూరలు తీసుకొంటే మంచిది. పులుపు, కారం, తగలకుండా వుంటే పేగులు త్వరగా సర్దుకొంటాయి.

సుఖవ్యాధులు అడ్డ గర్రలు

సిఫిలిస్ వంటి అనేక సుఖ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు గజ్జలలో బిళ్ళ గట్టి, వాచిపోయి జ్వరం ఏర్పడి చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి.

సుఖవ్యాధులు కాని ఇతర వ్యాధుల్లో కూడ గజ్జల్లో బిళ్ళలు కడతాయి కానీ 'అడ్డగర్రలు' అనేవి సుఖవ్యాధుల్లో మాత్రమే ఏర్పడతాయి.

"Lymph AdenoPathy" అంటారు ఈ లక్షణాన్ని. లింఫ్ గ్రంధుల్లో ఏర్పడిన వాపుని లింఫ్ఎడినోపతి అంటారు.

నొక్కితే నొప్పి, లోపల చీముగడ్డల్లా పోట్లు పెడ్తుంటాయి.

అడ్డ గర్రల్లో ఔషధంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలు

1. ముళ్ళతోటకూర ఆకుల్ని, కాండాన్ని కూడా తోటకూర మాదిరే పప్పుగాను, పప్పుకూరగాను, పొడికూర గాను, పచ్చడిగానూ, వండుకోవచ్చు. 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో దీని గురించి మరికొన్ని వివరాలు రాశాను- చూడండి.
2. ముళ్ళతోటకూరని సమూలంగా మెత్తగానూరి గడ్డల మీద పెట్టి కట్టుకొంటే త్వరగా మెత్తబడి గడ్డలు పగుల్తాయి. నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.
3. లేత మునగ ఆకు కూరగానీ, పప్పుగానీ, పచ్చడిగానీ చేసుకొని తింటూ వుంటే వాపులూ గడ్డలూ కరిగిపోతాయి. అడ్డగర్రల్లో ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
4. మునగచెట్టు జిగురు మెత్తగా వుంటుంది. కొద్దిగా నీటితో తడిపి, అడ్డగర్రల మీద పట్టిస్తే నొప్పి, పోట్లు తగ్గుతాయి. గోరు చుట్టు మీద కూడా ఇది మంచి ఉపాయం.
5. "సీమ మెట్ట తామర" చెట్టు నేల మీద పెరుగుతుంది. పెద్దచెట్టుగానే పెరుగుతుంది. సీమ, మెట్టతామర ఆకుని మెత్తగా దంచి, దాని పసరుని రాస్తూ వుంటే తామర (T.C = ఫంగస్ వ్యాధి) త్వరగా తగ్గుతుంది. తామర వ్యాధిని తగ్గించేది కాబట్టి ఇది మెట్ట తామరగా పిలవబడ్తోంది. దీనికి సంస్కృతంలో దదృఘ్ను అని పేరు. దద్దుర్లు తదితర చర్మ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుందని ఈ పేరుతో పిలుస్తారు. ఇంగ్లీషులో దీన్ని 'రింగ్ వర్మ్ మొక్క' అని పిలుస్తారు.

దీని ఆకు రసాన్ని అడ్డగ్రర ఇతర సుఖ వ్యాధుల్లో రోగికి ఇచ్చినట్లయితే వైద్య ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

6. టమోటాలు : "లౌ యాపిల్" అని ఇంగ్లీషు వారు ఎంతో ముద్దుగా పిలుచుకుంటారు టమోటాల్ని. వస్తూ వస్తూ వీళ్ళు మనదేశంలోకి వీటిని కూడా ప్రేమగా వెంటబెట్టుకొని తీసుకొచ్చారు. సెగ రోగాలు, సుఖవ్యాధుల్లో ఇవి ఉపశమనంగా పనిచేస్తాయి. వీటినే సీమ వంకాయలని, రామ్ములక్కాయలనీ పిలుస్తుంటారు.
7. పొన్నగంటికూర, గలిజేరు ఆకులతో కూర, పప్పు, పచ్చడి వంటివి తయారుచేసి పెడితే అడ్డగర్రల్లో వాపులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
8. కొండ గోంగూర ఆకులతో పప్పుకూర, పచ్చడి, పులుసుకూర వంటివి వండుతుంటారు. ఇది వాపుల్ని తగ్గిస్తుంది. వ్రణాలు మానేలా చేస్తుంది. వ్యాధికి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. మందులు వాడుతూనే అదనంగా, ఇలాంటి ఆహారాన్ని కూడా వైద్య ప్రయోజనాల దృష్ట్యా తీసుకొంటే చికిత్స సులభంగా వుంటుంది. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
9. గోంగూర ఆకుల్ని వాసెన మీద ఉడికించి గానీ, కుక్కర్‌లో ఉడికించిగానీ తీసి, కొద్దిగా ఆముదం వేసి మెత్తగా నూరి అడ్డగర్రల మీద, ఇతర వాపులమీద కట్టుగడితే త్వరగా గడ్డలు పగులుతాయి. వాపు కరుగుతుంది.
10. పాతబియ్యం, గోధుమరొట్టెలు, కందిపప్పు కట్టు, మేకమాంసం, లేత కోడిమాంసం, బీర, పొట్ల, సొర, కొయ్య తోటకూర, మునగ ఆకుకూర, ముళ్ళతోటకూర వంటివి ఔషధ ప్రయోజనాల్నిస్తాయి.
11. ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత కొత్త బియ్యంతో అన్నం తింటే నొప్పులు, వాపులు పెరుగుతాయి.
చద్ది అన్నం కూడా తినకండి.
శనగపప్పు, పెసరపప్పు - పూర్తిగా నిషేధం.
జ్వరానికి చేసే ఉపచారాలన్నీ చేయడం మంచిది.
పూర్తిగా తగ్గేవరకూ సెక్సులో పాల్గొనకూడదు.

అన్నం తినబుద్ధి కాకపోవడం (అరుచి)

Anorexia

ఆకలిగానే వుంటుంది గానీ, అన్నం తినాలంటే ఇష్టత కలగదు ఒక్కోసారి. అన్నహితవు పోతుంది. ఒకవేళ బలవంతంగా ఆహారం తీసుకొన్నా అందులో రుచి, స్వారస్యం నాలుకకు తెలియవు. ఒక్కోసారి ఆకలి కూడా వుండదు.

అరుచిలో తినవలసినవి

1. పాత బియ్యం తినకపోవడమే అరుచికి ముఖ్యకారణం. పాత బియ్యం అని నమ్మకంగా మనకు ఎక్కడ దొరుకుతాయనే సందేహం వుండొచ్చు. దొరికిన బియ్యాన్ని తేలికగా వేయించి వండితే బియ్యంలో తేమ ఇగిరిపోయి తేలికగా అరిగే గుణాన్ని పొందుతాయి. కొత్తదనం పోతుంది. రుచిగా కూడా వుంటాయి. తేలికగా వేయించిన బియ్యం అంటే మరీ ఎర్రగా వేయించ నవసరం లేదు. గుర్తుంచుకోండి. కొద్దిగా వేడిచేస్తే చాలు.
2. చంటి పిల్లలకు కడుపులో బాగోకపోతే మనం ఏం చేస్తాం? బియ్యం వేయించి, వాము పొడి, శొంఠి పొడి లేకపోతే జీలకర్ర పొడి ఇలాంటివి వేసి, నెయ్యి వేసి తేలికగా పెడతాం.

   పెద్దయ్యాక మన కడుపులో బాగోకపోయినా చికిత్సా సూత్రం ఇదే! తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇవ్వాలి. అందుకోసం వేపుడు బియ్యంతో మెత్తగా వండుకొని అందులో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలలో తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని తగినంత ఉప్పు వేసుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తింటే అరుచి పోతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.
3. లేదా - అల్లం సైంధవలవణం సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన మిశ్రమాన్ని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా కలిపి నెయ్యి వేసుకొని తింటే నాలుక మీద జిగురు పోయి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. అరుచి తొలగుతుంది.
4. గోధుమలతో తయారైన ఆహార పదార్థాలు బియ్యం కన్నా తేలికగా అరుగుతాయి.
5. ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలు తినడం "అరుచి"లో మంచి అలవాటే గాని అతిగా నూనె, శనగపిండితో కలిసిన వాటిని మాత్రం తినకుండా వుండటం మంచిది.
6. పెసలు నానించి, మొలకలొచ్చిన తర్వాత వాటితో ఏదైనా వంటకం తయారు చేసుకొని తింటే జీర్ణశక్తి చెడకుండా వుంటుంది.
7. కందిపప్పు అన్న హితవు కల్గిస్తుంది. వేయించిన కంది పప్పుతో వంటకాలు రుచిగా వుంటాయి. రుచిని కల్గిస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. వేయించడం అంటే నూనెలేకుండా, పప్పుని భాండీలో వేడిచేయడం అని అర్థం.
8. మేక మాంసం - నల్లని ఆడ మేక మాంసం తేలికగా అరుగుతుంది. దీన్ని వండడం కోసం అతిగా నూనె, శనగపిండి, మషాలాలు వాడకుండా వుంటే మేక మాంసం జీర్ణశక్తిని కాపాడుతుంది. మాంసాహారాన్ని ఇష్టంగా తినేవారికి మేక మాంసం అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. పంది, జింక, కుందేలు మాంసాలు కూడా హితకరంగానే వుంటాయని శాస్త్రం చెప్తోంది.

అల్లం ఉప్పు మిశ్రమంతో వండిన మాంసం జీర్ణశక్తిని కాపాడుతుంది.

మట్టగిడిస, బేడిస, రొయ్యలు, చేదు పరిగెలు లాంటి చేపలు కూడా తేలికగా అరిగేవే!

9. అన్నహితవు లేనప్పుడు ఇష్టపడేవారికి ఎఱ్ఱ గుమ్మడికాయ రుచిని కల్గించేదిగా ఉపయోగపడ్తుంది.

10. దోసకాయ పప్పు గానీ, నిప్పుల మీద కాల్చి తయారుచేసిన దోసకాయ బజ్జీ పచ్చడిగానీ అరుచి ఏర్పడినప్పుడు తినదగిన మంచి ఆహార పదార్థాలు. దోసావకాయ లాంటి పైత్యం చేసే పచ్చళ్ళను మాత్రం తినకండి.

11. లేత ముల్లంగి దుంపలు అరుచిని పోగొడతాయి. ముల్లంగి దుంపల్ని ఉడికించి, రసం తీసి, ఆ రసంలో చారుపొడి (రసం పొడి) కలిపి చారు (రసం) కాచుకొని అన్నంలో తింటే అమితమైన చలవ. అన్ని దోషాలకూ విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారిక్కూడా ఇది మంచి ఆహారం. ఎల్లకాలం తినదగిన ఆహారం.

12. ఉచ్చింతాకు కూర అరుచిని పోగొట్టడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. ఉస్తి కాయల ఆకు అని కూడా పిలుస్తుంటారు దీన్ని. ఇది దొరుకుతున్న ప్రాంతాల్లోని వారు దీన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో దీని వివరాలు ఇచ్చాను చదవండి.

13. 'పొన్నగంటికూర'ని మనం సరిగా ఉపయోగించు కోలేకపోతున్నాం. వారానికి కనీసం మూడు సార్లయినా పొన్నగంటి కూరని పొడికూరగా గానీ, పప్పుగా గానీ, పచ్చడిగా గానీ చేసుకుతింటే మంచిది. పొన్నగంటి కూరని తరచూ తినే వారికి అరుచి, అజీర్తి, గ్యాస్ట్రబుల్, అల్సర్లు ఇలాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి.

చాదరాసి కూర, చిర్రి కూర, చక్రవర్తి కూర, పులిచెంచలి కూర, సీకాయి ఆకు లేత చిగుళ్ళు - ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని పెంపొందింప చేసి అరుచిని పోగొట్టేందుకు ఉపయోగపడే మంచి ఆకు కూరలు. ఇవి దొరికే ప్రాంతాల్లో ప్రజలు వీటిని సద్వినియోగ పరచుకోగలగాలి. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్య తోటకూర, ములగ ఆకు లేత చిగుళ్ళు అరుచిని నివారించే మంచి ఆహార పదార్థాలు.

14. పుదీనా, కొత్తిమీర ఆకుల్ని ఏదోఒక వంటకంలో కలిపిగానీ, ప్రత్యేక వంటకాలుగా గానీ తప్పనిసరిగా తినండి. జీర్ణాశయాన్ని బలసంపన్నం చేయడానికి ఈ రెండింటికీ మించిన ఆకు కూరలు మరొకటి లేవు. కరివేపాకును కూడా జత చేసుకొంటూ వుండండి.

15. కంద లేత దుంపలు తినదగినవే గానీ, పరిమితంగా తినడం మంచిది. అతిగా తింటే వాతం చేసి, జీర్ణాశయాన్ని మళ్ళీ దెబ్బ తీస్తాయి.

16. 'బాలవార్తాకం సదా పథ్యం" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. లేత వంకాయలు ఏ వ్యాధిలో అయినా తినదగినవే! లావుగా పొడవుగా వుండే వంకాయల్ని ఏరుకొని కొంటూ వుంటారు మనవాళ్ళు. వంకాయలు ముదిరిన కొద్దీ అపకారం చేస్తాయి. ఎలెర్జీ వ్యాధులు ఏర్పడడానికి

కారణం ఇదే! సన్నగా, చిన్నగా, తక్కువ కండ వున్న లేత వంకాయలు ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యవు. అరుచిలో ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

17. ములక్కాడలు కూడా అంతే! ఇవి కూడా లేత కాడలు మంచివి. ముదిరిన ములక్కాడలు వేడి చేస్తాయి. లేత కాడలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నొప్పులు, పోట్లు, వాపులూ తగ్గుతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. ఏ ఇతర వ్యాధులు ఏర్పడి లంఖణాలు చేసిన తర్వాత వ్యాధి తగ్గి మొదటి సారిగా ఆహారం తీసుకొంటున్న వారిక్కూడా లేత ములక్కాడలు రుచినిస్తాయి. జీర్ణశక్తినిస్తాయి. నోరు చేదును, జిగురును పోగొట్టి అన్నహితవును కల్గిస్తాయి.
18. అరటి కాయలు కూరగా వండుకొనేవి కూడా లేతవి చాలా మంచివి. ఎంత లేతవి తింటే అంత ఆరోగ్యదాయికంగా వుంటాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధులు, మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ అరటిని మించి మేలుచేసేది మరొకటి లేదు. గుర్తుంచుకోండి.
19. దానిమ్మపండు పుల్లగా వుండేదే అయినప్పటికీ పైత్యాన్ని అజీర్తినీ, ఎసిడిటీని, గ్యాస్ ట్రబుల్‌నీ పోగొట్టి పొట్టకు చలవనిస్తుంది. కడుపులో బాగోనప్పుడు దానిమ్మగింజలు తినడం మంచిది. వాంతి, వికారం కూడా తగ్గుతాయి.
20. వెలగపండు నోటికి రుచినిస్తుంది. పులుపు, వగరు రుచిగల ఈ ఆహార పదార్థం జీర్ణ కోశాన్ని బలసంపన్నం చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అమీబియాసిస్, టైఫాయిడ్ జ్వరం, అతిసార వ్యాధి వంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
21. నిమ్మ, ద్రాక్ష, మామిడి, రేగుపళ్ళు అరుచిని పోగొట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. ఆహారం తీసుకోవాలనే ఇచ్ఛని కలిగిస్తాయి.
22. లేత తాటి ముంజలు చలవనిస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి. ముదిరినవి పైత్యం చేస్తాయి.
23. వెల్లుల్లి గర్భాలు ఒకటీ రెండు నమలకుండా మింగేస్తే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. కడుపులో వాతం పోతుంది. అయితే ఎసిడిటీ, పైత్యం, అల్సర్లున్న వారు వెల్లుల్లి వాడకుండా వుంటేనే మేలు.
24. తరవాణి గురించి 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో వివరించాను చదవండి. ఇది అరుచి ఏర్పడినప్పుడు ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థం.
25. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ అజీర్తిలో ఎక్కువ మేలు చేసేవిగా వుంటాయి.
26. మెంతి పెరుగు, మెంతి మజ్జిగ జీర్ణశక్తి లేదనిపించినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా తినవలసిన ఆహర పదార్థాలు.
27. నెయ్యి, పంచదార, ఇష్టమైన ఇతర తీపి పదార్థాలు అరుచి ఏర్పడినప్పుడు తింటే అన్నహితవు కలుగుతుంది.

28. పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్ల పచ్చడి), పాత చింతకాయ పచ్చడి, పాత నిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత దబ్బకాయ పచ్చడి - ఇవి అరుచిని పోగొట్టి అన్నం తినబుద్ధి అయ్యేలా చేస్తాయి. వీటిలో తాజాగా అల్లం రసం గానీ, అల్లం గుజ్జు గానీ, అల్లం ముక్కలు గానీ కలుపుకొని తింటే ఆహారం మీదకు ధ్యాస మళ్ళుతుంది. తిన్న తర్వాత భుక్తాయాసం వుండదు.
29. శరీరానికి బాగా నూనె పట్టించుకొని, నలుగు పెట్టుకొని తలంటి పోసుకుంటే ఆకలి కలుగుతుంది.
30. బీర, పొట్ల, సొర, క్యాబేజీ, క్యారెట్, బెండ, దొండ - ఇలాంటి కూరలన్నింటినీ ఎంత లేతవి తినగలిగితే అంత ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి.

అరుచిలో తినకూడనివి

1. పైత్యాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు, కడుపులో మంటని కల్గించేవీ పూర్తిగా మానేయండి!
2. ఇష్టం లేని వంటకాల జోలికి వెళ్ళకండి.
3. రుచికరంగా లేని వాటిని తినకండి. పాడైన వాటిని ఎలాగోలా సొమ్ము చేద్దామని తినకండి.
4. మానసికంగా అసంతృప్తి, ఆందోళన, దుఃఖం, దిగులు, కోపం ఇలాంటివి అరుచిని పెంచుతాయి. మనసును సంతోషంగా వుంచుకోగలిగితే అరుచి తగ్గుతుంది.
5. కడుపులో మంటకు సంబంధించి ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలు కూడా పరిశీలించండి.

కడుపులో మంటని తగ్గించుకునే ఉపాయాలు

1. పాత బియ్యం, ఎర్రగా వుండే బియ్యం మాత్రమే తినండి. వ్యాధి ఏదైనా సరే - మొదట ఇంట్లో వండుతున్న బియ్యం ఎలాంటివో గమనించడం అవసరం. ఏ వ్యాధికైనా మొదటి జాగ్రత్త బియ్యం పాతవిగా వుండాలి. లేదా - వాటిని వేయించి (వేడిచేసి) వండుకోవడం మంచిది.
2. బార్లీ, గోధుమలు పైత్యాన్ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.
3. పెసరపప్పు, కందిపప్పు కూడా వేయించి వండుకుంటే తేలికగా అరుగుతాయి. ఉత్త పప్పు లేదా ముద్ద పప్పుగా తయారుచేసుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తింటే మంచిది. పైత్యం, పేగుపూత, అల్సర్లు ఆగుతాయి.
4. పెసరకట్టు, కందికట్టు పైత్యం పెరిగినప్పుడు ఎంతో ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థాలు. చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు లేదా సాంబారుని "కట్టు" అనవచ్చు. పులుపు కోసం దానిమ్మ గింజల్ని గాని, ఉసిరికాయ తొక్కు పచ్చడిగాని 'కట్టు'తో పాటుగా తీసుకోవచ్చు. కందికట్టు, పెసరకట్టు తేలికగా అరిగే గుణాలు కలవి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. గ్యాస్‌ని తగ్గిస్తాయి. అజీర్తి చెయ్యవు. రాత్రిపూట తినడానికి ఉపయోగపడే తేలిక ఆహార పదార్థాలివి!

5. బాగా మరిగించి చల్లార్చిన నీళ్ళు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. "ఈ ఊళ్ళో నీళ్ళు సరిపడలేదండీ –" అనే వాళ్ళకి ఈ ఉపాయం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
6. పంచదార, తేనె పైత్యాన్ని తగ్గించే మంచి ద్రవ్యాలు.
7. నెయ్యిని పంచదారలో కలిపి తింటే పైత్యం, కడుపులో మంట, కడుపులో పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి.
8. మరమరాలు, జొన్న పేలాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు – వీటిని మెత్తగా దంచి (లేదా మిక్సీ పట్టి)న పొడితో ఏమైనా వంటకాలు చేసుకొని తినండి.
9. నక్క దోసకాయలు, పొట్టి కాకరకాయలు (ఆగాకర), కాకరకాయలు, బుడంకాయలు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఎసిడిటీని ఆపుతాయి.
10. అరటిపువ్వులు, అరటి ఊచ (దూట) లేత అరటికాయలు కడుపులో మంటని తగ్గిస్తాయి. అయితే ఈ మంటని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ ఎలా వండారన్నది ముఖ్యం.

    చింతపండు, శనగపిండి, ఆవపిండి – ఇలాంటి పైత్యకారకమైన ద్రవ్యాల్ని చలవ చేసే వాటితో కలిపి వండుకుంటే, సొరకాయ కూడా పైత్యం చేసేది గానే మార్తుంది. నూనె పోయడం, నూనెలో వేసి వండడం చేస్తే చలవ చేసే వంటకం కూడా వేడి చేసేదిగా మారి పైత్యాన్ని, ఎసిడిటీని పెంచి మంటని తెచ్చిపెడ్తాయి. గుర్తించండి.
11. గుమ్మడికాయలు, పొట్లకాయలు, బీరకాయలు, సొరకాయలు, లేత బెండకాయలు, లేత దొండకాయలు పైత్యాన్ని చెయ్యవు. పైగా తగ్గించేందుకు సహకరిస్తాయి కూడా!
12. వేపపూలతో పచ్చడి చేసుకొని గాని, కారప్పొడి లాగా చేసుకొని గానీ తింటే పైత్య వికారాలన్నీ తగ్గుతాయి.
13. మేక మాంసం చలవనిస్తుంది. కోడి, చేపలు ఎసిడిటీని పెంచుతాయి.
14. ఉచ్చింతకాయలు పైత్యాన్ని, ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి.
15. నెయ్యి – వెన్న పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పేగులకు బలాన్నిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. నూనె జీర్ణశక్తిని పేగుల్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఈ తేడాని గమనించండి!
16. ఆళ్ళు, అరికలు అనే ధాన్యం కూడా పైత్యాన్ని, అమీబియాసిస్‌నీ, రక్తంతో కూడిన విరేచనాల్ని, వివిధ చర్మ వ్యాధుల్ని, పేగుపూతనీ తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. కోడి, బాతు మొదలైన పెంపుడు పక్షులకు వీటిని తినిపిస్తారు – ఎక్కువ గుడ్లు పెడతాయని!
17. కోడిగుడ్లు పైత్యం చెయ్యవు. అందులో చింతపండు పులుసు కలపకుండా వండుకొంటే ఉపయోగం కన్పిస్తుంది!
18. కృష్ణ తులసి ఆకుల రసం పేగుపూతని తగ్గిస్తుంది.
19. ఎండు ఖర్జూర కాయలు పైత్యాన్ని, పేగుపూతని నివారించేందుకు తోడ్పడతాయి.

20. గులాబి పూలతోను ఎండించి మెత్తగా దంచి బెల్లం పాకం పట్టి రోజూ ఒకటి రెండు చెంచాల మోతాదులో లేహ్యం లాగా చేసుకొని తింటే కడుపులో ఏర్పడిన పైత్య దోషాలన్ని తగ్గుతాయి.
21. అంబలి ఎసిడిటీకి సంబంధించిన దోషాలన్నింటికీ మంచి విరుగుడుగా ఉపయోగపడ్తుంది. రాగులు (తైదులు, చోళ్ళు) పిండిని చిక్కగా మృదువుగా ఉడికించి దీన్ని తయారు చేస్తారు. పేగుల్లో వ్యాధులకీ, మూత్రపిండాల్లో వ్యాధులకీ ఇది మంచి ఔషధం. అమితమైన చలవనిస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడ్తుంది. ఇందులో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగితే ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగపడ్తుంది. కాఫీ అలవాటు మానేసి ప్రొద్దునపూట రాగి అంబలి తాగితే ఎసిడిటీ వ్యాధి రాకుండా నివారించబడ్తుంది.
22. గరికవేళ్ళు ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి చిక్కటి టీ డికాక్షన్‌లాగా కాచుకొని తాగితే ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. మూత్ర వ్యాధుల్లో కూడా మేలు చేస్తుంది.
23. చింత పూలు, వేప పూలు, చామంతి పూలు, కలువ పూలు, నేల తంగేడు పూలు, దానిమ్మ పూలు, అరటి పూలు, మోదుగ పూలు, మెట్టతామర పూలు, రేగు పూలు, మందార పూలు, మామిడి పూలు - ఈ పూలన్నీ పేగు పూతని నివారించేందుకు ఉపయోగపడే గొప్ప వనౌషధులు. వీటిని చేతనైన రీతిలో ఔషధంగా మలచుకోవాలి. ఏదీ కుదరకపోతే, వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని, అన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని కారప్పొడిగా గానీ, పాకం పట్టుకొని లేహ్యం లాగా చేసుకొని గానీ తీసుకొంటే మంచిది.
24. ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) కడుపులో మంటనీ, అజీర్తినీ, ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది.
25. ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎసిడిటీని తగ్గించే ఉత్తమ ఔషధాలు అని మరువకండి.
26. పచ్చ కర్పూరం ఒక్క పలుకు తీసుకొంటే గొంతు నుంచి బొడ్డు దాకా భుగ భుగా మండుతున్న కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
27. సుగంధి పాల వేళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, కలువపూలదుంపలు, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.
28. దానిమ్మ వేరు, దానిమ్మ ఆకులు, దానిమ్మ పూలు, దానిమ్మ కాయ బెరడు, దానిమ్మ గింజలు - ఇవన్నీ పేగు పూతని తగ్గించే గొప్ప ఔషధులు.
29. తిప్పతీగె, గంగపావిలికూర, మెంతికూర, గలిజేరు, పొన్నగంటి కూర, కొండపిండి ఆకు, పెద్ద బచ్చలి, సీకాయఆకులు, తోటకూర, ముళ్ళ తోటకూర, పాలకూర, బలుసాకులు, వీటన్నింటికీ పైత్య దోషాన్ని తగ్గించే శక్తి వుంది!
30. బూడిద గుమ్మడి కాయతో మీకు చేతనైన రీతిలో ఏదో ఒక వంటకం చేసుకొని తినండి. పేగు పూత నివారణ అవుతుంది.

31. మర్రి ఊడలు, రావి చిగుళ్ళు, ములక్కాడల చెట్టు లేత చిగుళ్ళు, వేప చిగుళ్లు, పేగు పూతని నివారించే శక్తి గలవి. పారిజాతం ఆకులు కూడా పేగుపూత పైన పనిచేస్తాయి.
32. యష్టి చూర్ణం, త్రిఫలా చూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, పేగుపూతని, గ్యాస్ట్రబుల్‌ని నివారించడంలో అద్భుతంగా తోడ్పడతాయి.
33. ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధం కడుపులో ఏర్పడే అల్సర్లన్నింటి మీదా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని గురించి 'ఆరోగ్యామృతం' గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను-చూడండి.
34. వాయు విడంగాలు, సునాముఖి ఆకు, అతిమధురం, సర్జక్షారం, ఫిరంగి చెక్క, పొగడ పండు - వీటన్నింటికీ కడుపులో మంట, పైత్యం, పేగుపేతల్ని తగ్గించే గుణాలు వున్నాయి.

కడుపులో మంటకు తినకూడనివి

1. పులుపు వస్తువులు, పులిసినవి, పులవ బెట్టినవి పూర్తిగా ఆపేయండి. మీ సరుకుల లిస్టులోంచి చింతపండుని తొలగించండి. ఏ వంటకాన్నయినా చింతపండు వెయ్యకుండా వండుకోగలిగితే మూడు వంతుల వ్యాధి నివారణ అయినట్లే!
2. ఉలవలు, శనగలు, బఠాణీలు, పైత్యాన్ని పెంచే ద్రవ్యాలు. వాటిని కూడా సాధ్యమైనంత వదిలేయండి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. అరగని ఆహార పదార్థాలు, ఊరగాయలు, చేపలు, రొయ్యలు పొరబాటున కూడా తినకండి.
4. లవంగం, వెల్లుల్లి, మిరియాలు, అల్లం - ఇలాంటివి కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత మంటని (irritation) తెస్తాయి. అందుకని ఇవి లేకుండా మషాలా తయారు చేసుకోండి. దాల్చినచెక్క, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఉల్లిపాయలు, బిరియానీ ఆకు, గసగసాలు - ఇవన్నీ పేగు పూతని తగ్గిస్తాయి కదా!
5. పాలు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ మంచివి. గమనించండి. అవి కూడా పులవకుండా, ఏ పూటకాపూట తోడు పెట్టుకొని వెంటనే మజ్జిగ చేసుకొని తాగితే, అమృతంలా పనిచేస్తాయి. మజ్జిగతో తగ్గిన వ్యాధి తిరిగి రాదని చెప్తోంది -ఆయుర్వేదశాస్త్రం. ఎందుకంటే, ఆ అలవాటుని మీరు ఎలాగూ కొనసాగిస్తూ వుంటారు కాబట్టి!

కామెర్లు తదితర లివర్ వ్యాధులు

1. బియ్యం కన్నా, గోధుమల కన్నా 'బార్లీ' ధాన్యంతో ఏవైనా వంటకాలు చేసుకొని తింటే లివర్ మీద వత్తిడి పడకుండా వుంటుంది.
2. బియ్యం పాతవి మాత్రమే కాదు - ఎర్రగా వుండేలా చూసుకోండి. తెల్లగా పాలిష్ పట్టిన బియ్యం కన్నా ఎర్ర బియ్యం ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.
3. కంది పప్పుని గానీ, పెసర పప్పుని గానీ వేయించి కట్టు లాగా గానీ, పలుచని పప్పు లాగా చేసుకొని అన్నంలో తింటే లివర్‌కు అనుకూలంగా వుంటుంది.

4. మాంసాహారంలో పావురం మాంసం శ్రేష్ఠం. నల్ల మేకమాంసం కూడా శ్రేష్ఠం. అయితే, మాంసాహారం అరిగించుకోగల జీర్ణశక్తి వున్నప్పుడే తినాలి.
5. కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఎంత జాగ్రత్తగా వుంటామో - లివర్‌కు సంబంధించిన ఏ వ్యాధులు వచ్చినా అంతే జాగ్రత్తగా వుండాలి.
6. ఎర్ర ఉల్లిపాయలు (ఉల్లిగడ్డలు) లివరుకు అనుకూలంగా వుంటాయి.
7. అల్లం, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము - ఇవి లివర్ పని తీరుని మెరుగు పరుస్తాయి. జలోదరం వంటి వ్యాధుల్లో వీటిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
8. బీర, పొట్ల, సొర, వాకుడు కాయలు, నేల ములక్కాయలు, క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ వంటివి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
9. రోజూ ప్రొద్దున ఒక యాపిల్ కాయ, రాత్రి పూట ఒక యాపిల్ కాయని తప్పనిసరిగా తింటే లివర్ శక్తి సంపన్నం అవుతుంది.
10. పళ్ళ రసాలు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకోగలిగితే అంత మంచిది.
11. ఆకు, వక్క, సున్నం, కాచు, వీటివరకూ తయారుచేసిన తాంబూలం లివర్ మీద పని చేసేలా ఔషధాన్ని లివర్ వద్దకు చేరుస్తుంది. 'కెటలిస్ట్' అంటారు ఇలా పనిచేసే దాన్ని! తమలపాకులకు ఇలాంటి గుణం వుంది. దీన్ని యోగవాహి అనే గుణంగా చెప్తారు. తాంబూలం లివర్ లోపలి మారుమూల కణాల్లోకి కూడా వ్యాపిస్తుంది. అంత మూలల్లోకి ఔషధాన్ని కూడా తనతో తీసుకు వెడ్తుంది.
12. పాలు, పెరుగుల కన్నా మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి ఈ వ్యాధిలో. అయితే, పాలనీ, పెరుగునీ కూడా లివర్ వ్యాధుల్లో తీసుకోవచ్చు. తీసుకోకూడదనేది లేదు.
13. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలకు మొదటి ప్రాముఖ్యత ఇమ్మంటుంది వైద్య శాస్త్రం.
14. 'అతివస' అనే మూలిక వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో తేలికగానే దొరుకుతుంది. అవకాశం వున్నవారు దీన్ని కొనుక్కొని వాడుకుంటే లివర్ వ్యాధుల్లో అమృతం తాగిన దాంతో సమానము. ఈ మూలికని మెత్తగా దంచి, పావు చెంచా పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి సగం నీరు మరిగేంత వరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ నీటిలో పాలు కలిపి 'టీ' లాగా తయారు చేసుకొని తాగండి. ఏలకులు వగైరా రుచి కోసం కలుపుకోండి. కారంగా, చేదుగా, వగరుగా - టీ పొడి వేసినట్లే అనిపిస్తుంది. లేదా, పంచదార కలిపి నేరుగా తాగండి. ఇదంతా ఎందుకనుకుంటే, అతి వస పొడిలో తేని కలిపి నేరుగా తినేయండి. లేదా ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో మాటు పెట్టుకొని మింగేయండి. దీన్ని రోజూ వాడుకోవడం కావాలి - ఎలా వాడాలన్నది మీ ఇష్టం!

కడుపులో అజీర్తి, ఉబ్బరం, శ్లేష్మం, వాతం, పైత్యం, గ్యాస్, అన్నహితవు లేకపోవడం, వాంతి, వికారం, దగ్గు, అజీర్తి, విరేచనాలు, వరుసగా వచ్చే జ్వరం,

మానని వ్రణాలు, గుండెజబ్బులు, కామెర్లు, అమీబియాసిస్ - ఇలా అనేక వ్యాధుల్లో ఇది గొప్ప ఔషధం. దీన్ని ఆరోగ్యవంతులు కూడా ఉపయోగిస్తూ వుంటే, శరీరంలో ముఖ్యమైన జీవనీయ అవయవాలు, వ్యవస్థలు (Vital organs and systems) బలసంపన్నంగా వుంటాయి.

నీరసం, నిస్సత్తువల్ని కూడా తగ్గించి, మంచాన పడ్డ రోగి త్వరగా లేచేలా చేస్తుంది. తక్కువ మోతాదులో దీన్ని రోజుకు నాలుగుసార్లు వరకూ వాడించవచ్చు.

15. 'త్రిఫలా చూర్ణం' ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని రోజూ నీళ్ళలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ, కలిపి తీసుకొంటే మంచిది. చెంచా పొడి వరకూ తీసుకోవచ్చు. కషాయం కాచుకొని అయినా తాగవచ్చు. లివర్‌ను బలసంపన్నం చేయడానికి ఇది బాగా తోడ్పడుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

16. 'తిప్పసత్తు' (గుడూచిసత్వం) పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపులో దొరికే తెల్లని పొడి కామెర్ల నివారణకు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. పావు చెంచా పొడిని పాలలో కలిపి గాని, పంచదార కలిపి గానీ తీసుకొంటే మంచిది.

17. చింతచిగురు, కామెర్ల మీద బాగా పనిచేస్తుంది. కొత్తది, తెల్లగా తుప్పులేకుండా వున్న ఇనుప మేకుని తీసుకొని, ఓ కొత్తకుండలో వుంచి ఎండించిన చింత చిగురు పొడి రెండు చెంచాలు వేసి నీళ్ళు పోసి సగం నీరు మిగిలేటంత వరకూ బాగా మరిగించండి. మేకును తీసి శుభ్రం చేసి మర్నాడు వాడుకోవచ్చు. నీటిని వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగండి. రోజూ ఇలా చేస్తూ వుంటే మేకులో వున్న స్వచ్ఛమైన లోహం నీటి ద్వారా, చింతచిగురు ప్రేరణతో శరీరంలోకి వెళ్ళి లివర్‌ను బలసంపన్నం చేస్తుంది. కామెర్లు బాగా ముదిరిన వారు తగ్గిన తర్వాత కూడా ఈ ఫార్ములాని కొనసాగిస్తే కొన్నాళ్ళపాటు మంచిది.

18. చెంగల్వకోష్టు మూలికని కోష్టు అని కూడా పిలుస్తూంటారు. చెట్టు వేరు పేగుల్ని బల సంపన్నం చేయడానికి ప్రధానంగా ఉపయోగిస్తారు. ఇంకా చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. ఇది మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో తేలికగానే దొరుకుతుంది.

మూల వ్యాధులు, కామెర్లు, విషదోషాలు, చర్మవ్యాధులు, జ్వరాల మీద బాగా పని చేస్తుంది.

19. తెల్ల గలిజేరు ఆకుని కూరగా వండుకొని తినవచ్చు. ఉడికించి మెత్తగా దంచి తీసిన రసంలో చారు పొడి వేసి చారు (రసం) కాచుకొని తాగవచ్చు.

20. నేల ఉసిరిక మొక్కలు పెరట్లో పెరుగుతుంటాయి. చాలా తేలికగా దొరికే అద్భుత వనమూలిక ఇది. సమూలంగా తీసుకొని, శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఖాళీ క్యాప్స్యూల్స్‌లో పెట్టుకొని గాని, తేనెలో కలిపి గానీ తీసుకొంటే కామెర్లు,

లివర్ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, స్త్రీ జననాంగ వ్యాధుల్లో మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. ఈ మూలిక మీద ఆధునికంగా ఎన్నో పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. సంతోషం! అయితే దాని ప్రభావాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం గుర్తించి వందలాది సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో దాన్ని ప్రధానంగా వాడుతూ వస్తున్న విషయాన్ని విస్మరించి, ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన దీని గుణగణాల్ని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేసి, అవన్నీ కొత్తగా కనిపెట్టినట్లు చెప్పుకోవడమే వింతగా వుంది. చెల్లుబాటు అవుతోంది కదా... కానీండి!!

21. తామర తూళ్ళు, తామర గడ్డలు, కామెర్ల వ్యాధిలో చలవనిస్తాయి. లివర్‌లో ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తాయి.
22. పసుపు కొమ్ములు మర ఆడించిన పొడిని కామెర్లలో వాడుకొంటూ వుంటే మేలు చేస్తుంది.
23. గలిజేరు, అటుక మామిడి, పొన్నగంటి కూర, గంగపావిలి కూర ఇలాంటి ఆకు కూరల్ని వండిపెడ్తుంటే, లివర్‌ను శక్తి సంపన్నం చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. అవిసె కాయలు, అవిసె పూలతో కూర చేసుకొని తింటే లివర్ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. నీరు లాగేస్తాయి.
24. మెంతులు, వసకొమ్ము, సోంపు (భోజనం చేసాక తినేది - జీలకర్ర ఆకారంలో వుంటుంది) ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) ఇవన్నీ లివర్ లోంచి వచ్చే నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే ద్రవ్యాలు.
25. దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర, వాము, జాజికాయ, గోమూత్ర శిలాజిత్, లవంగాలు ఇవి లివర్‌ని బలసంపన్నం చేసే ద్రవ్యాలు.
26. గోంగూర కోస్తా జిల్లాల్లో దొరికేది లివర్‌ను బలపరిచేదే గాని దెబ్బతీసేది కాదు - కానీ, బాగా వేడి చేస్తుంది. అందువలన కామెర్లు నెమ్మదించిన తర్వాత తినదగినది!
27. పిల్లి పీచర వేళ్ళు ఎండినవి మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో, గ్లాసు పాలలో గానీ, నీళ్ళలో గానీ కలుపుకొని తాగవచ్చు. లేదా, తేనెలో గానీ, పంచదారతో గానీ తీసుకోవచ్చు. లివర్ వ్యాధులన్నింటి లోనూ మేలు చేస్తుంది.
28. నల్ల రంగులో వుండే తులసి ఆకుల రసం మూడు నాలుగు చెంచాల మోతాదులో రెండుపూటలా తేనె కలుపుకొని తాగండి. లివర్ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపయోగపడ్తుంది.
29. గుంటగలగర చెట్టు నేల ఉసిరికతో సమానంగా లివర్ వ్యాధుల్లో పనిచేస్తుంది. దీని మీద కూడా పరిశోధనలు చేస్తే, అద్భుత ప్రయోజనాలున్న వనమూలికగా ఋజువౌతుంది.
30. నేతి బీరకాయ కామెర్ల వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది.
31. బొప్పాయి కాయ లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్‌ను తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయి పండు కూడా మంచిదే! బొప్పాయి చెట్టుకి గీటు పెట్టి పాలు సేకరించి వేడివేడిగా కాలే ఇసుక

మీద పెట్టి ఘనీభవింప చేస్తారు. పలుకులుగా అవుతాయి. పెద్ద వాళ్ళకి ఈ బొప్పాయి పాల పలుకుల్ని పచ్చ కర్పూరం పలుకు అంత సైజులో వున్నవి రెండు తీసుకొని కొద్దిగా పాలలో కలిపి, పంచదార వేసి ఆహారం తర్వాత తాగిస్తే లివర్ వ్యాధుల్లో మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. అతిగా బొప్పాయిని వాడకూడదు. రోజుకి ఒకసారి వ్యాధి తగ్గేవరకూ వాడవచ్చు.

32. నేలవేము లివర్ వ్యాధుల్లో, స్ప్లీన్ వ్యాధుల్లో పనిచేసే ఒక గొప్ప మూలిక. మలేరియా జ్వరంలో స్ప్లీన్‌లో వాపు వస్తుంది. ఇతర జ్వరాలలో అధిక మోతాదులో అనేక మందులు వాడవలసి రావడం వలన లివర్ కూడా వాచి పోతుంది. నేల వేముని వాడ్తుంటే లివర్ స్ప్లీన్‌లలో ఇలాంటి తేడాలు రాకుండా వుంటాయి. పైగా జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది దీని ప్రభావం వలన!

ఆధునిక వైద్యానికి సంబంధించిన ఔషధాలు వాడుకొంటూనే అదనంగా ఇలాంటి వన మూలికల్ని చేర్చుకొంటే చికిత్స నిరపాయకరంగా సాగుతుంది. త్వరగా ఫలిస్తుంది!

33. గలిజేరు, నీలి మొక్క, పసుపు, బాదం పప్పు, వస - ప్రయత్నిస్తే వీటిలో చాలా భాగం మనకు దొరికేవే - వీటిలో ఏవి వాడినా లివర్‌లో వచ్చిన యాబ్సెస్ (చీము గడ్డ) కారణంగా ఏర్పడే లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి.

34. ఉత్తరేణి మొక్క సమూలంగా గానీ, దాని ఆకుల్ని గానీ కామెర్లు, మూత్రవ్యాధులు, లివర్ వ్యాధుల్లో చక్కగా వాడుకుంటే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. కామెర్ల కిచ్చే పసరు మందుల్లో ఉత్తరేణి కూడా ఒకటి.

పసర్ల మందులు ఏమిటి?

గలిజేరు, నేల ఉసిరిక, అటుక మామిడి, ఉత్తరేణి, గుంటగలగరాకు, చేదుపుచ్చ తీగె, బొక్కెనాకు - ఇవన్నీ పసర్ల వైద్యం చేసేవారు ఇచ్చే వనమూలికలు!

35. మంచి గంధం చెక్కని అరగదీసి, కొబ్బరిని కోరి గట్టిగా పిండితే వచ్చిన రసం (కొబ్బరి పాలు)తో కలిపి తాగితే కామెర్లు నెమ్మదిస్తాయి. పైన చెప్పిన పసర్ల మందులో ఏదో ఒకటి తీసుకొంటూ వాటికి అనుపానంగా వాడితే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం కన్పిస్తుంది!

లివర్ వ్యాధుల్లో ఆహార నిషేధాలు

1. పిండివంటలు, పిండిని ఉపయోగించి చేసిన వంటకాలు, పిండి పదార్థాలు (Carbohydrates) ఎక్కువగా వున్న ఆహారాలు. లివర్‌కు సంబంధించిన ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారికైనా నిషేధమే! సాధారణంగా చూస్తూ చూస్తూ కామెర్లలో పెట్టరు, కానీ, ఇతర లివర్ వ్యాధుల్లో, ముఖ్యంగా జలోదరం లాంటి వ్యాధుల్లో కూడా ఇలాగే నిషేధం.
2. మాంసాహారం, ముఖ్యంగా చేపలు, రొయ్యలు, గొర్రె, పంది ఇవి పూర్తిగా నిషేధం. జీర్ణశక్తిని బట్టి మేకమాంసం రసాన్ని తేలికగా తీసుకోవచ్చు.

3. నువ్వులు, వేరుశనగ పప్పులు, ఇతర నూనె పదార్థాలు వాడకుండా వుంటేనే మంచిది.
4. పాలతో వండినవి కూడా మంచిది కాదు ఈ వ్యాధిలో తినకూడదు.
5. పిండి పదార్థాలతో పాటు పప్పు ధాన్యాల్ని కూడా ఎక్కువగా వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. వాడితే, బాగా వేయించి పల్చని కట్టులా చేసుకొని తినండి.
6. మలబద్ధతని తెచ్చిపెట్టే అంశాలు, చింతపండు, శనగపిండితో వండిన వంటలు, నూనెల్లో వేయించిన వంటలు అమిత ప్రమాదకరం ఈ వ్యాధిలో!
7. అతిగా నీళ్ళు తాగకూడదు. ఉడికించిన నీరు గానీ, బార్లీ జావ గానీ, సగ్గుబియ్యం జావ గానీ, తాగితే మంచిది.
8. పగలు నిద్రపోవడం, వ్యాయామం, ప్రయాణాలు, అలసట, రాత్రిపూట జాగరణం

– ఇవన్నీ ఈ వ్యాధిలో పూర్తిగా మానేయవలసిన అంశాలు.

నీరు పట్టిన వ్యాధి (OEDEMA)లో తీసుకోదగినవి

1. గోధుమ రొట్టెలు (చపాతీలు, పూక్కాలు) తింటూ వుంటే పాదాలకు, చేతులకు ముఖానికి నీరుపట్టిన వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. మైదాపిండి కలవకుండా స్వచ్ఛమైన గోధుమ పిండిని వాడండి.
2. షుగర్ వ్యాధి లేని వారికి బార్లీ పిండితో రొట్టెలు చేసుకొని తింటే మంచిది. నీరు లాగేస్తుంది త్వరగా.
3. అవిసి లేత కాయల కూర విరేచనం చేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. నీరు లాగేస్తుంది. లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
4. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్య తోటకూర, గొబ్బికూర, కాసరకూర, గలిజేరు కూర, చిర్రి కూర, ఉచ్చింతకూర, చిలుకకూర, చాదరాసి కూర, పొన్నగంటి కూర – ఇలాంటి ఆకు కూరలన్నీ శరీరానికి పట్టిన నీటిని తగ్గించి వ్యాధి కారణాలను నెమ్మదింప చేస్తాయి.
5. తెలకపిండితో చేసిన కూర నీరు పట్టినప్పుడు మంచిది. తెలకపిండి అంటే, నూనె తీసేసిన తర్వాత మిగిలిన నువ్వుల పిండి. దీనికి బదులుగా నువ్వుల్ని గానీ, నువ్వు పొడిని గానీ వాడకండి. అది అపకారాన్ని కల్గిస్తుంది.
6. కందికట్టు, పెసరకట్టు తేలికగా అరిగే మంచి ఆహారం.
7. ఆవుపాలు, మేకపాలు దొరికినప్పుడు తాగడం మంచిది.
8. బాగా పాతబడిన నెయ్యి కనీసం ఒక సంవత్సరం క్రితంది వాడుకొంటే నీరు పట్టడాన్ని నిలుపు చేసేందుకు సాయపడ్తుంది.
9. కాల్చిన మేక మాంసం, పావురం మాంసం మంచివి.

10. ఉడికించి చల్లార్చిన నీటిని తాగండి. లేదా, నీరుకు బదులుగా బార్లీ జావ తాగండి. మజ్జిగ మీద తేట తాగండి.
11. ఉదయం పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా టిఫిన్ల కన్నా ఆవిరి కుడుము మంచిది.
12. రాగి సంకటి, రాగి అంబలి నీరు తగ్గేందుకు తోడ్పడతాయి.
13. అటుక మామిడి ఆకులతో కూర వండుకుని తింటే నీరు తగ్గిపోతుంది. ఆకుల్ని ఉడికించి చిక్కని రసం తీసి అందులో చారుపొడి కలుపుకొని చారు (రసం) కాచుకొని తాగితే ఇంకా మంచిది.
14. ఉత్తరేణిని దెబ్బెన చెట్టు అని కూడా అంటుంటారు. ఇది మూత్రపిండాల మీద అమోఘంగా పనిచేసే మొక్క. ఈ మొక్కని సమూలంగా తెచ్చి శుభ్రం చేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలుపుకొని గానీ చిక్కటి కషాయంగా కాచుకొని గానీ, తాగితే నీరు పట్టడం ఆగుతుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో మంచిది. మూత్రాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

    పేరుతో దీన్ని సమూలంగా కాల్చిన భస్మం లోంచి క్షారం తీస్తారు. "అపా మార్గ క్షారం" ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. అపామార్గ క్షారం మజ్జిగలో గానీ, గంజిలో గానీ చిటికెడంత పొడిని వేసుకొని పావు చెంచా శొంఠి పొడిని కలిపి తాగితే మూత్రపిండాల వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, కామెర్లు శరీరానికి నీరు పట్టడం లాంటి లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. ఇది ఔషధంలా పని చేస్తుంది. మీరు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా ఈ ఆయుర్వేద ఉపాయాన్ని అదనంగా వాడి చూడండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.
15. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే నీరు నెమ్మదిస్తుంది.
16. కచ్చూరాలు పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. చేమదుంపల్లాంటి దుంపలివి. సువాసననిస్తాయి. అందుకని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి కొబ్బరి నూనెలో కలుపుకొని తలకు రాస్తుంటారు. వీటిని మెత్తగా నూరి, పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో పొడిని తీసుకొని చిన్న గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు నీళ్ళ కన్నా తక్కువగా మిగిలేవరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టిన కషాయాన్ని తాగితే మూత్ర పిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. శరీరంలో నీటిని తగ్గిస్తాయి. కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొడతాయి. లివర్‌ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గొంతు బొంగురు తగ్గడానికి దీని చిన్న ముక్కని బుగ్గన పెట్టుకొంటారు.

17. కటుక రోహిణి అనే ద్రవ్యం మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. లివర్ కారణంగానూ, మూత్ర పిండాల కారణంగానూ, జీర్ణ కోశానికి సంబంధించిన కారణాల వలన వచ్చే అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తుంది.

దీన్ని మెత్తగా దంచిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో కషాయంగా గానీ, తేనెతో కలిపి గానీ తీసుకొంటే ఇది నీరు లాగేయడంలో సహకరిస్తుంది.

మన ప్రాంతాలలో నల్లని కటుక రోహిణి దొరుకుతుంది. ఇది ఆ చెట్టు వేరు. చేదుగా వగరుగా వుంటుంది. నాలిక మీద వేసుకొంటే నాలిక తిమ్మిరెత్తుతుంది.

మెదడు సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రకోశ వ్యాధులు, లివర్‌కు సంబంధించిన వ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు తగ్గేలా చేస్తుంది. ఇది అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలలో తరచూ వాడుతూండే గొప్ప వనమూలిక. ఆధునిక పరిశోధనలు ఇలాంటి వన మూలికల మీద జరిగితే వైద్య శాస్త్రంలో అద్భుతాలు సాధించవచ్చు.

18. పల్లేరు కాయలు గాని, మొక్క సమూలంగా గానీ మూత్రాన్ని ధారాళంగా నడిపించి నీరు లాగేసేలా చేస్తుంది.

19. దర్భవేళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, చెరుకువేళ్ళు, తుంగముస్తులు, ములగ చెట్టు వేరు - ఇవన్నీ మూత్రాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తూ మూత్రాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తూ నీటిని లాగేస్తాయి.

20. నవాసారం, సూరేకారం ఇవి రెండూ నీరు పట్టిన వారికి అద్భుతమైన ఫలితాలు చూపిస్తాయి. వైద్యుడి సలహా మీద శుద్ధి చేసిన ఈ రెండింటినీ వాడ్తుంటే మూత్ర పిండాల మీద వత్తిడి తగ్గి అవి బలసంపన్నం అవుతాయి.

21. నీరుల్లిపాయలు, వెల్లుల్లిపాయలు నీరు లాగేందుకు తోడ్పడతాయి.

22. నేల ఉసిరిక మొక్కకి లివర్‌తో పాటు మూత్రపిండాల మీద కూడా ప్రభావం వుంది. నీటిని తగ్గించేందుకు ఇది కూడా తోడ్పడుతుంది.

23. కొండపిండి మొక్కని సమూలంగా గానీ, దీని ఆకుల్ని కూరగా వండుకొని గానీ తింటూ వుంటే మూత్రపిండాలలో దోషాలన్నీ క్రమంగా తగ్గుతాయి. మూత్రంలో తేడా వస్తే ముందుగా వెదకవలసింది కొండపిండి మొక్క కోసమే!

23. కలువదుంపలు, తామరదుంపలు, అరటిదుంపలు - ఈ మూడూ మూత్రాన్ని చక్కగా నడిపించి శరీరంలో నీటిని తగ్గించడానికి బాగా తోడ్పడతాయి. ఇలాంటివి నిరపాయకరమైన ఉపాయాలు వీటిని ప్రత్యేకంగా వాడాలని నియమం ఏదీ లేదు. కందతో ఎన్నిరకాల వంటకాలు చేస్తుంటామో ఈ దుంపల్ని కూడా అలానే రకరకాల వంటకాలు చేసుకుతిన్నా ఇదే ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఏ వంటకమూ కుదరకపోతే ఉడికించి రసం తీసి అందులో చారుపొడి కలిపి రసం (చారు) కాచుకొని తాగండి. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

నీరు పట్టిన 'ఉబ్బు' వ్యాధిలో తినకూడనివి ఇవి!

1. కొత్త బియ్యంతో అన్నం తింటే లేని ఉబ్బు మొదలౌతుంది.
2. ఒకసారి వండిన అన్నాన్ని మళ్ళీ తిరిగి వండితే దాన్ని చిమిడిన అన్నం అంటారు. అది అనేక అనారోగ్యాలు తెచ్చి పెడ్తుంది. నీరు పట్టడంలాంటి వ్యాధులకు కూడా కారణం అవుతుంది.
3. నీరు పట్టినప్పుడు అన్నీ తాజా వంటకాలే తినండి! నిన్న వండిన ఆధరవులు గానీ, చద్ది అన్నం గానీ తినకండి.
4. పాలు, పెరుగు, చేపలు, తరవాణి, పులిసిన వస్తువులు, పులవబెట్టినవి (Fermated) ఆల్కాహాలు, చింతపండు వేసి తయారుచేసిన వంటకాలు, పులిహోర, పులుసు కూరలు – పొరపాటున కూడా ఈ వ్యాధిలో తినకండి!
5. గోరుచిక్కుడు, ముదురు వంకాయలు, చిక్కుడు కాయలు నీరు పట్టినప్పుడు పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.
6. బొబ్బర్లు, అల్చందలు, బఠాణీలు కూడా అపకారం చేస్తాయి.
7. అమితంగా కారం, అమితంగా పులుపు చాలా అపకారాన్ని కల్గిస్తాయి. వ్యాధిని తగ్గనీయక పోగా మరింత పెరిగేలా చేస్తాయి.
8. ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, నూనెలో వేసి వేయించిన వేపుడు కూరలు వగైరా ఆహార పదార్థాలు, బాగా వేడి చేసే ఆహార పదార్థాలూ, మంచివి కాదు – ఈ వ్యాధిలో తినకూడదు.
9. ఏ ఆహార పదార్థాలు జలుబు చేస్తాయో అవన్నీ నీరు పట్టిన వ్యాధిలో అపకారం కల్గించేవే!
10. పిండి పదార్థాలు, పిండి వంటలూ తినకుండా వుండడం అవసరం.
11. తినవలసిన ఆకుకూరలుగా చెప్పినవి తప్ప తక్కిన వాటి జోలికి పోకుండా వుండడం మంచిది. ముఖ్యంగా గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినకండి!
12. చేమదుంప, కంద, పెండలం, బంగాళాదుంపలు (ఆలు) వదిలేయండి.
13. చింతపండు, నిమ్మరసం, పుల్లటి పదార్థాలు, పులిసిన పదార్థాలు, పులవబెట్టినవి, పుల్లట్లు, పుల్లపిండి, పిండి పులిహోర, పులిహోర – ఇలాంటి పుల్లటి పదార్థాలను రుచి చూడడానిక్కూడా తినకుండా వుంటేనే మంచిది. పుల్ల మామిడికాయ పప్పు, పచ్చడి, పుల్లని దోసకాయ, నారింజ, దబ్బకాయ, పంపరపనస – ఇవి కూడా నీరుని పెంచుతాయి. నిషేధంగానే పెట్టుకోండి.
14. చల్లగాలిలో తిరగడం, తలంటి పోసుకోవడం, ఎక్కువ సేపు నీటిలో నానడం చేయకండి.
15. ఆవపిండితో తయారయినవి, ఎఱ్ఱ గుమ్మడితో వండినవి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తినకుండా వుంటే నీరు త్వరగా తగ్గుతుంది.

16. ఆఖరుగా ఒక మాట! శరీరానికి నీరు పట్టినప్పుడు ఉప్పు నిల్వలు శరీరంలో పేరుకుపోతాయి. అందుకని నీరు పట్టిన వారు ఉప్పు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి. బదులుగా అరటికి సంబంధించిన కాయలు, పళ్ళు, పూలు, ఊచ – ఇవన్నీ వాడండి.

ఎక్కిళ్ళు వస్తే చేయవలసిన విధులు

1. ఎక్కిళ్ళు అదే పనిగా ఆగకుండా రోజుల తరబడి వస్తున్నప్పుడైనా జీర్ణశక్తి విఫలం అయ్యిందని గ్రహించి తేలికగా అరిగేలా బాగా పాతబడిన బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి తినడం మంచిది.
2. మరగకాచిన నీటిని గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు తాగడం మంచిది. ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నప్పుడు అతి చల్లటి నీటిని తాగడం వలన వ్యాధి లక్షణాలు పెరుగుతాయి.
3. గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలు పైత్యాన్ని తగ్గించేవిగా వుంటాయి, ఎక్కిళ్ళను నివారిస్తాయి.
4. కడుపులో మంటని తగ్గించేందుకు చేసే పథ్యాలన్నీ ఎక్కిళ్ళను తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.
5. బార్లీ గింజలు జావ కాచి రెండు పూటలా వేడిగా తాగుతుంటే – ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.
6. పెసరకట్టు (చింతపండు లేని పప్పు చారు) కందికట్టు, ఉలవకట్టు ఎక్కిళ్ళను ఆపుతాయి.
7. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, కేరేట్, ముల్లంగి – ఇవన్నీ ఎక్కిళ్ళలో మేలు చేసే ఆహార ద్రవ్యాలు.
8. ఉచ్చింతకాయలు పైత్యాన్నీ, ఎక్కిళ్ళనీ నివారిస్తాయి.
9. తేనె మంచిది దొరికితే వేడి నీటిలో కలిపి తాగితే ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.
10. పుల్లని పళ్ళలో వెలగపండు, దానిమ్మపండు, ఉసిరికాయ ఇవి మూడూ పైత్యాన్ని, ఎక్కిళ్ళనూ తగ్గించేందుకు సాయపడతాయి.
11. మాదీఫలాలు నిమ్మకాయల్లాగానే వుంటాయి గానీ, నిమ్మరసం పైత్యం చేసి ఎక్కిళ్ళను పెంచుతుంది. మాదీఫలాలు ఎక్కిళ్ళను నివారిస్తాయి.
12. కమ్మగ నిద్రపోతే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత వుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. టెన్షన్‌లోంచి బైటకు రావడం అవసరం.
13. బాగా చిలికిన మజ్జిగ ఎంత వీలైతే అంత తీసుకోవడం మంచిది.
14. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఓ సీసాలో భద్ర పరుచుకోండి. ఈ పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.
15. ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) పైత్యాన్ని తగ్గించి ఎక్కిళ్ళను నివారిస్తుంది.
16. ఆగాకర కాయల కూర తినదగినది. చింతపండు లేకుండా, నూనెలో పొయ్యకుండా ఉడికించి వండుకోండి.

17. లేత కొబ్బరిని తురిమి మెత్తగాదంచి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి పాలు వస్తాయి. ఈ పాలలో పంచదార గాని, మంచి గంధం చెక్కని అరగదీసి తీసిన గంధం కొద్దిగా గానీ కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు వెంటనే నివారణ అవుతాయి. కొబ్బరి ముదిరితే పైత్యకారి. ఎక్కిళ్ళను పెంచుతుంది. లేత కొబ్బరినే వాడండి.
18. మరమరాలు, పేలాలు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.
19. వెలగచెట్టు ఆకుల రసం కూడా పైత్యాన్ని గొప్పగా తగ్గిస్తుంది.
20. మంచి గంధం చెక్కని అరగదీసి కొద్దిసేపు ఆరనిస్తే గట్టిపడ్తుంది. గట్టిపడ్తున్నప్పుడు కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని తడవకు ఒకటీ లేక రెండు చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు అవసరాన్ని బట్టి మింగేయడమే ఎక్కిళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి. మంచి గంధం అరగ దీసినప్పుడు ఒకటీ లేక రెండు పచ్చ కర్పూరం పలుకులు వేసి అరగదీస్తే ఇంకా త్వరగా ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

ఎక్కిళ్ళలో ఆపవలసినవి :

1. ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నప్పుడు తక్షణం ఆపవలసినది మద్యపానం. దీనిగురించి ఎక్కువగా విడమరచనవసరం లేదనుకొంటాను.
2. వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు, కడుపులో ఉద్రేకాన్ని (Irritation) కల్గించే ఊరగాయలు, మషాలాలు పూర్తిగ ఆపి చలవచేసేవి తీసుకోండి.
3. తేలికగా అరిగేవి తగు మాత్రంగా తింటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. మృష్టాన్న భోజనం చేస్తే ఎక్కిళ్ళను నిరోధించడం కష్టం అవుతుంది.
4. శనగపిండి వంటలన్నీ ఎక్కిళ్ళలో పూర్తిగా నిషేధం.
5. మినుములు కూడా పైత్యాన్నీ, ఎక్కిళ్ళనూ పెంచేవే!
6. చేపలు, రొయ్యలు చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. ఆపండి వాటిని.
7. ఆవపిండి, నువ్వుల పిండి, వేరుశనగ పిండి, బఠాణీ పిండి ఇవన్నీ ఎక్కిళ్ళను పెంచుతాయి.
8. పులుసు కూరలు పొరబాటున కూడా తినకండి.
9. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర పుల్లగా వుండే ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఎక్కిళ్ళు తగ్గేంతవరకూ నిషేధించుకోండి.
10. దుంప కూరలు ఏవీ తినకండి. కేరెట్, ముల్లంగి మేలు చేస్తాయి. చిలకడ దుంపలు కొంతవరకూ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
11. తెలకపిండి పైత్యం చేస్తుంది. ఎక్కిళ్ళలో తినకుండా వుంటేనే మేలు.
12. చద్దన్నం, పాచిన అన్నం, తిరిగి వండిన అన్నం వంటివి ఎక్కిళ్ళ రోగికి అపకారం చేస్తాయి. వేడి మీద వున్న ఆహార పదార్థాలే మేలు చేస్తాయి.

దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, తుమ్ములు

కారణాలు ఎన్ని వెదికినా దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, తుమ్ములు ఈ లక్షణాలన్నింటికీ మౌలికంగా సరిపడని ఆహార పదార్థాలు ప్రధాన కారణంగా వుంటాయి. మనం గమనించక పోయినంత మాత్రాన పడని వస్తువు సరిపోవడం అనేది జరగదు. తెలిసి ముట్టుకున్నా, తెలియక ముట్టుకున్నా నిప్పు కాలకుండా ఆగదు కదా! కాబట్టి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఏర్పడుతున్నప్పుడు మనం ఏదైనా పడని ఆహార పదార్థం తీసుకోవడం కారణంగా వస్తున్నాయేమో ఒక్కసారి సింహావలోకనం చేసుకోగలిగితే వీటికి కారణాలు తెలుస్తాయి.

ఇవ్వాళ ఎవరి ముఖం చూసి నిద్ర లేచానో జలుబు ముంచుకొచ్చింది అంటే చెల్లదు. మన పాత్ర, మన ప్రమేయం ఏదీ లేకుండా దానికదే జలుబు వచ్చేసిందనడం అమాయకత్వమే అవుతుంది.

1. ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో ఆహారం పాత్రని విస్మరిస్తే ఎప్పటికీ శాశ్వత నివారణ దొరకదు. ఈ మందులు వేసుకోండి - అన్నీ తినండి - ఏమీ మాననవసరం లేదు - అనే ధోరణిలో చికిత్స సాగితే అడుసు తొక్కుకుంటూ, కడుక్కొంటూ కాలక్షేపం చేయడమే అవుతుంది. అడుసుతొక్కనేల? కాళ్ళు కడగనేల?
2. తరచూ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం వంటి బాధలు వస్తున్నప్పుడు ముందుగా బియ్యం గురించి ఆలోచించండి. పాత బద్దవి తేలికగా అరిగేవిగా వుండే బియ్యం ఈ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. వీలైతే, వేయించి వండుకోండి.
3. వేయించిన బియ్యం నూకల జావ గానీ, గోధుమ రవ్వ జావ గానీ తాగితే జలుబులోనూ, ఇతర ఎలెర్జీల్లోనూ మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. గమనించండి! బార్లీ జావ కూడా మేలు చేస్తుంది.
4. కంది కట్టు, పెసరకట్టు మేలు చేస్తాయి. చింతపండు లేని పప్పుచారు లాంటివి కాబట్టి ఈ ఆహార పదార్థాలు తేలికగా అరుగుతాయి.
5. పాలు కన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి. బాగా చిలికిన మజ్జిగ, పులవకుండా, ఏ పూటది ఆ పూట తోడు పెట్టుకొని మజ్జిగ చేసుకొంటే సాధారణంగా ఇవి మేలునే కల్గిస్తాయి. వ్యక్తిగతంగా మజ్జిగ ఎలెర్జీ వున్న వారికి తప్ప తక్కిన అందరికీ వెన్న తీసేంతగా చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. మజ్జిగ తాగితే జలుబు చేస్తుందండీ అనేవారు పుల్లని మజ్జిగ తాగడం వలన, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన చల్లని మజ్జిగ తాగడం వలన వస్తోన్నదేమో ఒకసారి గమనించి చూడండి.

ఎప్పటికప్పుడు తోడుపెట్టిన మజ్జిగని తాగితే జలుబు రాకపోవచ్చు. పులిసిన కారణంగా మజ్జిగ జలుబు చేస్తాయి.

6. నెయ్యి మంచిదే. కల్తీ లేనిది నమ్మకంగా దొరికితే ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. నూనె వాడకం మాత్రం వీలైనంత ఆపేయాలి.
7. ఆవు పాలు, మేక పాలతో పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న - తీసుకొని వాడుకొంటే మంచిది. పాల వాడకాన్ని ఆపేయడమే మంచిది.
8. మాంసాలలో మేక మాంసం శ్రేష్ఠం. లేదా పావురాయి మాంసం మంచిది. నేతిలో వేయించి తింటే అపకారం వుండదంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.
9. పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, చిర్రికూర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, లేత ములగాకు మంచివి. తప్పకుండా తినాలి ఈ వ్యాధిలో!
10. వరిపేలాలు (మరమరాలు), జొన్న పేలాలు తేలికదనాన్నిస్తాయి. శరీరానికి జలుబు భారాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తాయి.
11. వేడి నీరు తక్షణం ఉపశమనం ఇస్తుంది.
12. బీరకాయ, పొట్లకాయ, సొరకాయ, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి పాయలు, ఎండుద్రాక్ష, ఇవన్నీ తినదగిన ద్రవ్యాలు.
13. సీకాకాయ మొక్కలు దొరికే ప్రాంతాల్లో వున్నవారు వీటి ఆకులతో పచ్చడి చేసుకొని తింటే ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయి. 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో దీనికి సంబంధించిన ఇతర వివరాలు అందించాను - చదవండి!
14. అటుక మామిడి ఆకులతో కూర వండుకొని తినండి. ఉబ్బసం వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
15. అడ్డసరం మొక్క విస్తారంగానే పెరుగుతుంది. కోస్తా జిల్లాల్లో బాగా దొరుకుతుంది. వసాకా అనీ, వాసా అనీ పిలుస్తారు. ఆయుర్వేదంలో దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, తుమ్ములు తగ్గించడంలో ఇది ప్రసిద్ధి చెందిన మూలిక. దీని ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి చిక్కని డికాక్షన్ కాచుకొని పంచదార వేసుకొని గానీ, లేకుండా గానీ, పాలతో కలిపి గానీ రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే Nasal Allergy (ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జీ బాధలు) త్వరగా ఉపశమిస్తాయి. ఉబ్బసం వ్యాధి మీద పనిచేసే ఈ మొక్క గురించి నిజాయితీగా పరిశోధనలు చేస్తే, అడ్డసరంతో అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు.
16. ముద్ద ఇంగువ, ముద్ద కర్పూరం ఈ రెండింటినీ సమాన మోతాదులో కలిపి మెత్తగా నూరి పెసర గింజంత మాత్రలు చేసుకొని తడవకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున

ఉబ్బసం తీవ్రతని బట్టి రోజూ మూడునాలుగు సార్ల వరకూ వాడుతూ వుంటే ఆయాసం నెమ్మదిస్తుంది.

ఈ మాత్రలు చాలా చిన్న మోతాదులో వుండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వాడుకోవాలి. కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొడ్తుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. తీక్షణంగా పని చేస్తుంది.

17. ఆయాసంగా వున్నప్పుడు వేడి వేడిగా కాఫీ తాగండి. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ముల్లో కూడా తక్షణం ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఎక్కువ తీపి కలుపుకోకుండా వుంటే మంచిది.

18. కుంకుడు గింజల లోపలి పసుపు పచ్చని పప్పులకు ఉబ్బసాన్ని తగ్గించే గుణం వుంది. కుంకుడు కాయ చేదుగా వుంటుంది గానీ పప్పు రుచిగానే వుంటుంది. చక్కగా తినవచ్చు.

19. మామిడి టెంక లోపలి జీడికూడా ఉబ్బసాన్ని తగ్గించే మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే గుణం కూడా వుంది. క్షయ వ్యాధిలో రక్తంతో కూడిన దగ్గు వస్తున్నప్పుడు ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. మందులు వాడుకొంటూనే అదనంగా దీన్నీ వాడుకోవచ్చు. అయితే తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. మామిడి టెంక లోపలి పప్పుని మెత్తగా దంచి పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తేనెతో గానీ, పటిక బెల్లంతో గానీ తీసుకోవచ్చు. ఈ పప్పుని 'జీడి' అంటుంటారు. ఇది తినదగిందే. ఈ టెంక లోపలి జీడిని మెత్తగా చూర్ణించి, పావు చెంచా పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి తాగినా ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు కూడా దీనివలన తగ్గుతాయి.

20. రోజూ వెల్లుల్లి గర్భాలు ఒకటీ రెండు చొప్పున నమలకుండా నేరుగా మింగేస్తూ వుంటే కఫం తగ్గి, ఉబ్బసం రాకుండా ఆగుతుంది.

21. లవంగాలు, మిరియాలు, వాము, శొంఠి, అశ్వగంధ ఇవన్నీ ఉబ్బసాన్ని, దగ్గునీ, జలుబునీ, తుమ్ముల్నీ తగ్గించేందుకు తోడ్పడేవే.

22. తాళిసాది చూర్ణం రోజూ పావు చెంచాకన్నా తక్కువ మోతాదులో తేనెతో తీసుకొంటూ వుంటే, ప్రతిరోజూ వచ్చే ఎలర్జీ లక్షణాలన్నీ ఆగుతాయి. చాలా వరకూ వీటిని నిరోధించవచ్చు.

23. విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే ఔషధాలు దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధి లక్షణాలలో చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను కనబరుస్తున్నాయి. 'ఆరోగ్యామృతం' అనే గ్రంథంలో వీటి గురించి వివరంగా రాశాను - చదవండి.

ఊపిరిగొట్టు నొప్పి CHEST PAIN

ఇది కండరాలు, నరాలకు సంబంధించిన (Nuromuscles pain) నొప్పి. వాతం శరీరంలో ప్రకోపించినప్పుడు ఇలాంటి నొప్పులు ఏర్పడుతుంటాయి. నొప్పులు తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే అనేక ఉపాయాలు ఈ గ్రంథంలో చెప్పడం జరిగింది. వాటిలో అనుకూలంగా ఉన్న ఏ ఉపాయాన్నయినా పాటించవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి కండరాలు క్లాంప్ అవుతాయి. చిన్నపాటి ఎక్సర్‌సైజులతోనే ఇవి సర్దుకొంటాయి.

1. వాము ఆకుల్ని దంచి, రసం తీసి తేనె కలుపుకొని తాగితే ఊపిరిగొట్టు నొప్పి తగ్గుతుంది.
2. వాము, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని దంచిన పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని ఉప్పు గానీ, పంచదార గానీ కలుపుకొని తాగితే నొప్పి తగ్గుతుంది.
3. ఆముదంలో పచ్చ కర్పూరం పలుకులు ఒకటి రెండు కరిగించి నొప్పి పట్టినచోట పట్టిస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
4. వెల్లుల్లి గర్భాలు రెండు - నమలకుండా మింగేస్తే వాతం ఉపశమించి నొప్పి తగ్గుతుంది.

బోదకాలు వ్యాధిలో తప్పనిసరి జాగ్రత్తలు

FILARIASIS = ELEPHENTIASIS

1. కానుగ చెట్టు ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో వేసి బాగా నీళ్ళు పోసి మూడు వంతుల నీళ్ళు ఆవిరై పోయేంత సేపు మరిగించి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసంతో సమానంగా ఆవనూనె కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి నూనె మాత్రమే మిగిలేంత వరకూ బాగా కలపండి. దీన్ని తైలపాకం అంటారు. నీరు అంతా ఆవిరైపోయిందనడానికి గుర్తు ఏమంటే, ఈ నూనెని ఒక చుక్క నిప్పు మీద వేస్తే చిటపట మనకండా భగ్గున మండాలి అప్పుడు పొయ్యిమీంచి దించండి. ఎక్కువ సేపు వుంచితే పాకం మాడిపోతుంది.

   ఇలా తయారయిన దాన్ని కానుగ నూనె అంటారు. ఈ నూనెని ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం కడుపులోకి తీసుకొని వెంటనే వేడి నీరు తాగండి. ఇలా చేస్తే ఏనుగుకాలు (బోదకాలు) నెమ్మదించడం మొదలౌతుంది. ఫలితం కన్పిస్తుంది. చేసి చూడండి.
2. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో ఒక చెంచా చొప్పున తీసుకొని - తాగినంత ఉప్పు గానీ, పంచదార గానీ వేసుకొని తాగండి. రోజూ తాగుతుంటే బోదకాలులో కదలిక ఏర్పడుతుంది - తగ్గడానికి!
3. గోమూత్ర శిలాజిత్ బోదవ్యాధిలో అమోఘమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. శిలాజిత్యాది యోగం అనే ఔషధం గురించి 'ఆరోగ్యామృతం' గ్రంథంలో విపులంగా రాశాను చదవండి.

4. గుంటగలగర పొలాల దొన్నెల వెంబడీ పెరిగే మొక్క. విస్తారంగా లభిస్తాయి. దీన్ని సమూలంగా తెచ్చుకొని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఆవనూనెలో గానీ, ఆముదంలో గానీ కలిపి బోదకాలు పైన పట్టిస్తే రాయిలా వున్న కాలు మెత్తబడి ఉపశమనాన్నిస్తుంది.
5. జిల్లేడు వేరుని మెత్తగా నూరి చిక్కటి కషాయం కాచుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే ఏనుగుకాలు తగ్గడం మొదలౌతుంది. ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి. రోజుకు అరచెంచా పొడికన్నా ఎక్కువ వాడకుండా వుంటే మంచిది. తెల్లజిల్లేడు వేరు దొరికితే శ్రేష్ఠం. కానీ, ఆ మొక్క చాలా అరుదుగా దొరుకుతుంది.
6. 'త్రికటుక చూర్ణం' అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. లేదా శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలూ తెచ్చుకొని సమానంగా తీసుకొని, దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని తయారు చేసుకున్నా సరే! దీన్ని పావు చెంచా కన్నా బాగా తక్కువగా తీసుకొని తేనె కలిపి రోజూ తింటూ వుంటే బోద వ్యాధిలో చాలా మార్పు వస్తుంది.
7. బోదవ్యాధి వాత కఫ వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. ఇతర దోషాలు కూడా వున్నప్పటికీ మౌలికంగా కఫ దోషం తగ్గాలి. అందుకని పాలు, బెల్లం, తీపి పదార్థాలు, శనగపిండితో వండినవి, ఇతర పిండి పదార్థాలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటివి పూర్తిగా మానడం అవసరం ఈ వ్యాధిలో!
8. దూలగొండి మొక్కలు మన ప్రాంతంలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరుకుతాయి. దురదగొండి, తీటకోవెల పేర్లతో పిలుస్తుంటారు. ఆకునూగు తగిలితే దురద పుడుతుంది. ఈ మొక్కకి చాలా వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఆయా సందర్భాలలో వాటి గురించి వివరిస్తాను. ప్రస్తుతం బోదకాలు వ్యాధిలో దీని ప్రయోజనాలను చర్చిద్దాం!

   ఈ దూలగొండి మొక్క వేరుని తీసుకొని మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి, దానికి సమానంగా ఆవనూనె గానీ, నువ్వుల నూనె గానీ కలిపి, నీరు పూర్తిగా ఆవిరై పోయేవరకూ మరిగించండి. తైలపాకం పట్టడం అంటారు దీన్ని. ఇలా తయారైన దూలగొండి వేరు తైలాన్ని భోదకాలు పైన రోజూ పట్టిస్తూ వుంటే వాపు కరుగుతుంది. కాలు మెత్తబడ్తుంది. ఇలాంటి ఉపాయాలు చేస్తూ కడుపులోకి ఔషధాలు వాడితే ఫలితం ఇంకా బాగా కన్పిస్తుంది.
9. బొప్పాయి చెట్టు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి మెత్తగా గుజ్జులా నూరి అవకాశం కుదిరినప్పుడల్లా ఈ గుజ్జుని బోదకాలు వచ్చినచోట పట్టిస్తూంటే త్వరలోనే చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది.
10. 'రత్నపురుష' అనే మొక్క మన గ్రామాలలో బాగా విస్తారంగా దొరుకుతుంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో నేలకొబ్బరి అని కూడా పిలుస్తారు. దీన్ని సమూలంగా నూరి ఏనుగుకాలు (బోదకాలు) వచ్చిన చోట ఇందాకటి లాగానే పట్టించినా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

ఆకలి ఎక్కువగా వున్న వ్యాధి

1. అంబలి - రాగుల జావ తాగుతుంటే అతిగా వుండే ఆకలి తగ్గుతుంది. దెయ్యం తిండి తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ఇంత మాత్రానే తగ్గిపోతుందా అంటే, ఇలాంటి అనేక ఉపాయాల్లో ఇది ఒకటి - అని గమనించండి! బియ్యపు నూకల జావ తాగినా ఆకలి అణుగుతుంది.
2. నేల తంగేడు మొక్కని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఖర్జూరం పండును కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు రెండు మూడు మాత్రలు చొప్పున రెండు మూడు పూటలా తింటూ వుంటే, అతి ఆకలి తగ్గుతుంది. దప్పిక కూడా తగ్గుతుంది.! స్థూలకాయాన్ని, షుగర్ వ్యాధినీ నివారించడంలో నేల తంగేడు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
3. బెల్లం పానకం దప్పికని నివారిస్తుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఒకటీ లేక రెండు పలుకులు పచ్చ కర్పూరం కలిపి తాగితే దప్పిక వెంటనే తగ్గుతుంది. కడుపులో పైత్యం, వేడి తగ్గుతాయి. వాటి వలనే అధికంగా ఆకలి వేయడం జరుగుతోంది.

పేను కొరుకుడు

1. బొప్పాయి పూలను మెత్తగా నలిపి గుజ్జులా చేసి వెంట్రుకలు రాలిపోయిన చోట రుద్దితే తిరిగి వెంట్రుకలు పెరిగే అవకాశం వుంది.
2. మందారపూలను కూడా ఇలానే నలిపి, వెంట్రుకలు రాలిన చోట రుద్దితే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. మన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో నేలములక చాలా విస్తారంగా పెరుగుతుంది. వంగ చెట్టులా వుంటుంది. ఇది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లాగా ప్రసిద్ధి చెందిన మూలికలలో ఒకటి! దీనివలన చాలా వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఈ పుస్తకంలో అవసరాన్ని బట్టి వాటిని వివరించాను గమనించండి!

   దీని కాయల్ని గాని, వేరుని గానీ మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం తీసి పేను కొరుకుడు వున్న చోట పైన మద్దించడం, ఈ రసాన్ని తేనెతో కలిపి లోపలికి తీసుకోవడం వగైరా చేయగలిగితే వెంట్రుకలు మళ్ళీ మామూలుగా వస్తాయి. రెండు చెంచాల చిక్కటి రసం రెండు మూడు సార్లు తాగవచ్చు కూడా!
4. గురివింద గింజల్ని సాన మీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని వెంట్రుకలు రాలిన చోట రాస్తూంటే తిరిగి జుట్టు వస్తుంది.

శీఘ్రస్ఖలనం

1. చిల్లగింజలు అందరికీ తెల్సినవే! నీళ్లలో మురికిని పోగొట్టేందుకు వాడుతుంటారు. వీటిని ఆవుపాలతో ఉడికిస్తే మెత్తపడతాయి. మెత్తపడ్డాక దంచిగాని, లేక సన్నం ముక్కలుగా చేసి గాని అట్టే పెట్టుకొని, అరతులం (షుమారుగా 4-5 గ్రాములు) మోతాదులో గ్లాసు పాలలో వేసి నానించి రోజూ ఉదయంగాని, రాత్రి గానీ తాగుతుంటే శీఘ్రస్ఖలనం ఆగుతుంది. రాత్రిపూట నిద్రలో దానికదే వీర్యస్ఖలనం జరగడం ఆగుతుంది. మూత్రం ద్వారా తీగలుగా వీర్యం పోవడం Spermatorrhoea కూడా ఆగుతుంది.
   నిరపాయకరమైన యోగం ఇది. అయితే, అతిగా తీసుకోకూడదు. మూత్ర దోషాలన్నింటికీ మంచిది. మూత్రంలో వుండే మలినాల్ని కూడా ఇది నీళ్ళలో మురికిని వేరు చేసినట్లు చేస్తుంది. మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోతున్నవారికి ఇది తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఔషధం.
2. కర్పూర శిలాజిత్తు భస్మం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, పంచదార కలిపి రాత్రి పూట తిని గ్లాసుపాలు తాగితే శీఘ్రస్ఖలనం, స్వప్నస్ఖలనం, అమితమైన వేడి, మూత్రంలో మంట కూడా తగ్గుతాయి.
3. సాలామిస్రీ దుంపల పొడి ఇదే పేరుతో వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లో పెరిగే మొక్కల దుంపలు ఇవి. దుంపల్ని చిప్స్‌లా తరగి ఆవుపాలలో వేసి ఉడికించి, మెత్తగా గుజ్జులా చేసి ఎండిస్తారు. ఇలా చేస్తే ఎండిన తరువాత మంచి చూర్ణం చేసుకోవడానికి అనుకూలంగా వుంటుంది. అరతులం నుంచి తులం వరకూ వీటి చూర్ణాన్ని పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకొని తాగితే వీర్యనష్టం, శీఘ్రస్ఖలనం, స్వప్నస్ఖలనం నివారణ అవుతాయి.
4. రత్నపురుష మొక్కలు మన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో బాగా విస్తారంగా పెరిగేవే! ఈ మొక్కని వేళ్ళలో సహా తెచ్చుకొని, శుభ్రం చేసి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణం చేసుకోండి. దీంతో పాటు పల్లేరు కాయలు, బెండగింజలు, దురదగొండి (దూలగొండి, తీటకోవెల) గింజలు, గొబ్బిగింజలు, వీటిలో దొరికిన వాటిని సమానంగా సేకరించుకొని, చూర్ణించి, అన్నింటికీ సమానంగా రత్నపురుష చూర్ణం కలిపి బెల్లం పాకం గానీ, పంచదార పాకం గానీ పట్టుకొని తేనె, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపితే మంచి లేహ్యం తయారౌతుంది. ఈ లేహ్యాన్ని పెద్ద ఉసిరికాయ (ఆమలకి) అంత పరిమాణంలో ఉండలు చేసుకొని రోజూ ఉదయంపూట ఒక్కొక్క వుండని తిని, పాలు తాగితే వీర్యనష్టం ఆగుతుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. స్వప్న స్ఖలనాలు ఆగుతాయి. కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ ఈ లేహాన్ని తిని, శక్తిమంతులైన తర్వాత సంభోగ కార్యక్రమానికి తలపడమని వైద్యుల సూచన.

5. గొబ్బి గింజలు అమితమైన చలవనిస్తాయి. మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో ఇవి తేలికగా దొరికేవే!

గొబ్బి గింజల్ని, దూలగొండి విత్తుల్ని సమానంగా తీసుకొని ఆవుపాలలో వేసి, పాలన్నీ వుడికేంతవరకూ మరిగించి మెత్తగా దంచి ఎండించండి. ఈ చూర్ణాన్ని పావు చెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో కలిపి తాగితే 'అక్షయమైన వీర్యం' పుడుతుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. ఇది నిజం కూడా!

6. పచ్చి చింత కాయల్లోంచి గింజలపై పొట్టు తీసి, నీళ్ళతో కడిగి మెత్తగా దంచి ఎండబెట్టండి. ఎండిన తర్వాత తేలికగా చూర్ణం అవుతాయి. ఈ గింజల చూర్ణాన్ని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలతో గాని, తంగేడు పూల కషాయంతో గానీ తీసుకొంటే శుక్ల నష్టం, ఇంద్రియ నష్టం జరుగుతోందని భావించే వారికి మంచి ఉపయోగం కన్పిస్తుంది. స్ఖలనానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపయోగంగా వుంటాయి.

7. గోమూత్ర శిలాజిత్ అనేది కొండ రాతిలోంచి స్రవించే ఒక విధమైన జిగురు. దీనికి వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలెన్నో వున్నాయి. ఆయా సందర్భాల్లో వాటిని వివరిస్తున్నాను ఈ గ్రంథంలో. ఇది స్ఖలనానికి సంబంధించిన అన్ని లక్షణాలనూ తగ్గించడంలో గొప్పగా పనిచేస్తుంది. శిలాజిత్యాది యోగం గురించి 'ఆరోగ్యామృతం' అనే గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను చదవండి!

8. పిల్లి పీచర వేళ్ళని శతావరీ అని పిలుస్తారు. ఇవి ఎండించినవే, మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ శతావరి బలాన్నిస్తుంది. బాలింతలకు స్తన్యాన్ని పెంచుతుంది. కడుపులో ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. పేగు పూతని మానేలా చేస్తుంది. వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తుంది. వీర్యవృద్ధికర ఔషధాలలో ఇది చాలా ముఖ్యమైంది.

'పిల్లి తేగలు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు దీని వేళ్ళని.

పిల్లి తేగలు, పల్లేరు గింజలు, నేలతాడి దుంపలు, బూరుగ గింజలు, వీటిలో దొరికిన వాటిని సమానంగా తీసుకొని, మెత్తంగా చూర్ణించి, అరచెంచా పొడిని రోజూ పాలలో కలిపి తాగుతూంటే వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభనం కలిగి రతిసుఖం పెరుగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

9. నేలగుమ్మడుని విదారీ కంద అని పిలుస్తారు. ఇది కూడా మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరికే ప్రసిద్ధ ద్రవ్యమే! పైన చెప్పిన శతావరితో సమాన గుణాలున్నాయి.

నేల గుమ్మడు దుంపని సన్నగా తరిగి మునిగేవరకూ ఆవుపాలు పోసి పాలన్నీ ఆవిరైపోయేవరకూ ఉడికించి మెత్తగా గుజ్జులా చేసి ఎండించిన చూర్ణం అమితమైన వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. "దశస్త్రీ రధిగచ్ఛతి" అన్నాడు దీని గురించి సుశ్రుతుడు. పది

మంది స్త్రీలకు సమాధానం చెప్పగలడట దీన్ని సేవించిన పురుషుడు! దీని చూర్ణం 10 గ్రా॥ తేనె 5 గ్రాములు, నెయ్యి 2.5 గ్రాములు కలిపి తిని వేడిగా పాలు తాగండి. రోజూ ఒకసారి రాత్రిపూట ఇలా చేయండి చాలు!

10. ఎండిన నల్ల తుమ్మ చెట్టు కాయల్ని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిని పాలలో వేసుకొని బాగా ఉడికించి తాగితే మంచి వీర్య స్తంభనం కలుగుతుంది. తేలికగా చేసుకోగలిగే ఉపాయం ఇది.

11. జాజికాయ, జాపత్రి సమానంగా తీసుకొని, చాలా స్వల్పంగా పచ్చ కర్పూరం వేసి, మెత్తగా దంచి ఎండు ద్రాక్షతో గాని, తేనెతో గాని బాగా నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ ఉదయం ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు చొప్పున మింగి వేడిగా పాలు తాగితే వీర్యవృద్ధికి తిరుగులేని ఔషధంలా పని చేస్తుంది. ఇవి ఏ పచారి కొట్లలో అయినా దొరికే వస్తువులే కాబట్టి ఈ ఉపాయాన్ని ఎవరికి వారు చక్కగా పాటించుకోవచ్చు.

ఏ ఔషధాన్ని తీసుకొంటున్నా అనుపాన ద్రవ్యాలతో పాటు ఈ మూడింటినీ కలిపిన మాత్రని కూడా తీసుకొంటే, ఔషధాలు వేడి చెయ్యకుండా వుంటాయి. వాటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ మన మీద పెద్దగా లేకుండా ఇది కాపాడుతుంది. త్వరగా శరీరం అంతా ఔషధం వ్యాపించేందుకు జాజికాయ బాగా తోడ్పడుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

కంఠ వ్యాధులు

'గొంతుక'కి సంబంధించి ఏ వ్యాధి కన్పించినా మొదట అల్లం గుర్తుకు రావాలి.

గొంతునొప్పి, గొంతు బొంగురు పోవడం, కఫం ఎక్కువగా చేరడం, నాలుక జిగురుబారి రుచి తెలియక పోవడం - ఇలాంటివన్నీ తగ్గుతాయి అల్లాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించుకోగలిగితే!

★ అల్లం ముక్కల్ని సైంధవలవణం పొడిని కలిపి భోజనానికి ముందుగా నోట్లో వేసుకొని రసం మింగినా, లేదా అన్నంలోనే ఒకటి రెండు ముద్దలు అయ్యేలా కలుపుకొని తిన్నా కంఠం బాగౌతుంది. నాలుక శుభ్రం అవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది.

★ భోజనం అయిన తర్వాత కూడా అల్లం + సైంధవలవణం మిశ్రమాన్ని తిన్నా మంచిదేనని కొన్ని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

★ అల్లాన్ని ముక్కలుగా తరిగి, జీలకర్ర బాగా కలిపి, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి రోజూ ప్రొద్దునపూట తింటూ వుంటే, నిద్ర లేస్తూనే గొంతులో వికారం, వాంతి చేసుకోవాలనపించడం, పచ్చగా పైత్యం పడడం ఇలాంటివి తగ్గుతాయి. గొంతులో మంట తగ్గుతుంది.

★ అల్లాన్ని మెత్తగా దంచి మంచి వస్త్రంలో వేసి గట్టిగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. రెండు మూడుసార్లుగా దంచి, నీళ్ళతో తడిపి పిండవచ్చు కూడా! ఎక్కువ నీళ్ళు కలిపితే రసం పలచబడ్తుంది.

ఈ రసాన్ని ఓ గాజు పాత్రలో గాని, స్టీలు గిన్నెలో గానీ పోసి వుంచండి. కొద్దిసేపటికి అడుగున తెల్లటి పిండి పదార్థం తేరుకొంటుంది.

ఈ తెల్లటి పిండిని వదిలేసి, పైన తేరుకున్న నీటినే "అల్లం రసం" అంటారు.

ఈ అల్లం రసం మూడు నాలుగు చెంచాలు తీసుకొని, సమానంగా తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే కంఠరోగాలకు మంచిది.

★ అల్లం ముక్కల్ని నిమ్మపళ్ళ రసంలో వేసి, తగినంత సైంధవలవణం కలిపి ఊరబెట్టి, రోజూ ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొంటూ వుంటే, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింట్లోనూ బాగా పనిచేస్తుంది.

వాత వ్యాధులు, అజీర్తి వ్యాధుల్లో ఇది చాలా మంచిది.

రక్తహీనతను పోగొడ్తుంది.

శరీరానికి కాంతిని ఇస్తుంది.

అతిగా తీసుకోకూడదు. బాగా వేడిచేస్తుంది.

★ అల్లం దుంపని కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించాలి. లేదా నిప్పులో వేసి కాల్చాలి. కొంచెం కోరు వస్తుంది. అందుకని దగ్గు ఆయాసం లేని వారు ఈ పనిని చేయడం మంచిది.

బాగా కాలిన తర్వాత పైన మాడిన చర్మం తీసేసి, లోపల మాగిన అల్లాన్ని, తగినంత ఉప్పుని కలిపి మెత్తగా నూరి, అరచెంచా మోతాదులో అన్నంలో గాని, నేరుగా గాని తీసుకొంటే గొంతులో మంట, పైత్యం, పుల్లటి త్రేన్పులు తగ్గుతాయి.

★ అల్లం రసంలో బెల్లం కలిపి కరిగించి, ఒకటీ లేక రెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకొంటే పార్శ్వపునొప్పి (Migraine Head Ache) తగ్గుతుంది. ఉపశమన చికిత్స ఇది.

★ అజీర్తి, మలబద్ధత, నోట్లో నీళ్ళూరడం, గొంతులో వచ్చే వ్యాధులు, నోట్లో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిలో అల్లాన్ని ఏదోఒక రూపంలో తీసుకొంటూ వుండమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

అల్లంతో పాటుగా గొంతు వ్యాధుల్లో పనిచేసే అనేక ఇతర ఉపాయాలు కూడా వున్నాయి. ఇవి కూడా పరిశీలించండి.

1. ఘృతమరీచి : మిరియాల్ని పైపైన తేలికగా దంచి, నేతితో వేయించిన మిశ్రమాన్ని ఘృతమరీచి అంటారు. దీన్ని అరచెంచా మోతాదులో అన్నంలో కలుపుకొని రెండు మూడు ముద్దలు అయ్యేలా తీసుకొంటూ వుంటే కంఠ స్వరం బావుంటుంది. గొంతులో పుండ్లు,

నొప్పి, పోట్లు తగ్గుతాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేందుకు జీర్ణశక్తి బాగుండేందుకు ఇది మంచి ఉపాయం. అయితే, బాగా వేడి చేస్తుంది. అందుకని ఉష్ణ శరీర తత్త్వం వున్న వారు మాత్రం తగ్గించి తినాలి.

2. పటికని మూకుడులో వేసి బాగా వేయించండి. కొద్దిసేపటికి నీరులాగా కరిగిపోతుంది. క్రమేణా గడ్డకట్టడం మొదలై పలుకులు పలుకులుగా అవుతుంది. ఇలా పొంగించిన పటిక పొడిని పావు గ్లాసు నీళ్ళలో చిటికెడంత వేసి కరిగించి, ఆ నీటిని గొంతు లోపలిదాకా అంగిటపట్టి పుక్కిలిస్తే, గొంతులో వుండే సూక్ష్మజీవి దోషాలు పోతాయి. గొంతులో పుళ్ళు, దంత వ్యాధులు, నోరు పూత, నాలుక మీద పుళ్ళు వంటివి దీనివలన త్వరగా తగ్గుతాయి. బాగా మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిలో పొంగించిన పటికని కలిపి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు అంగిట పట్టితే చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది. చేసి చూడండి. మంచి Anti Bacterial ఇది. అంతేకాదు, సహజంగా క్షారగుణం కల్గింది కాబట్టి ఆమ్లగుణం కల్గిన Acid Fast bacilli (సూక్ష్మజీవుల)కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే శక్తి కలిగి వుంటుంది పటిక.

3. మామిడి చిగుళ్ళు గొంతు వ్యాధులకు బాగా మేలు చేస్తాయి. ముదురు ఎరుపు, నీలం కల్గిన రంగులో వుండే ఈ మావిడాకుల్ని ఎండబెట్టి, దంచిన చూర్ణాన్ని 1 చెంచా పొడిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయం కాచుకొని రెండు పూటలా పుక్కిలిస్తే కంఠ వ్యాధుల్లో మేలు కల్గుతుంది. పళ్ళనొప్పులు, చిగుళ్ళ వ్యాధుల్లో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

4. వస కొమ్ముని నిప్పుల మీద కాల్చి చిన్న ముక్కని విరిచి నోట్లో పెట్టుకొని నములుతూ ఆ రసాన్ని మింగుతూ వుంటే, గొంతు లోపల పుళ్ళు, తగ్గుతాయి. వస కొమ్ముని నమలడం మొదలెట్టే సరికే నోటి నిండా నీళ్ళూరతాయి.

5. గవదబిళ్ళలు వంటివి ఏర్పడినప్పుడు నాలిక మీద లాలాజలం ఊరదు. అలాంటప్పుడు వస కొమ్ముని నమిలితే నాలిక తడి బారుతుంది.

6. వస కొమ్ముని, అతి మధురాన్ని మెత్తగా దంచి, చిటికెడంత పొడిని తేనెతో కలిపి చప్పరిస్తే దగ్గు, కఫం అడ్డుపడటం, గొంతులో ఖిచిఖిచి అంటామే అలాంటి లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. తేనె లేకపోతే నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. కానీ, చాలా స్వల్పంగా తీసుకోవాలి. తక్కువ పొడిని ఎక్కువసార్లు తీసుకోవడం మంచిది!

7. తమలపాకులు కూడా గొంతు వ్యాధిని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. బాగా ముదిరిన ఆకుల్ని నేరుగా నమిలినా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. శొంఠి పొడిలో తమలపాకుల రసాన్ని కలిపి నానించి చిటికెడంత పొడిని చప్పరిస్తే గొంతువ్యాధులు, గొంతులో కఫం తగ్గుతాయి.

8. నేరేడు చెట్టు చెక్కని లేదా బెరడుని తెచ్చి, శుభ్రం చేసుకొని మెత్తగా చూర్ణించి ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, అరగ్లాసు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి వడగట్టి పుక్కిలిస్తే నోటిపుళ్ళు తగ్గుతాయి.

9. 'మోడి' అనే పేరుతో పిప్పళ్ళ చెట్టు వేరు ఆయుర్వేద వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి పావు చెంచాకన్నా తక్కువగా పొడిని తీసుకొని, తేనెతో గానీ, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకొంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.

తక్కువ మోతాదులో ఈ పొడిని రోజూ వాడుతూ వుంటే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

10. మునక్కాడల చెట్టు వేరు పైబెరడుని వలిచి శుభ్రం చేసుకొని నీడన ఎండించండి. పావు చెంచా పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి వడగట్టి రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు, వాత వ్యాధుల్లో కూడా ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది. స్వర పేటికలో ఏర్పడిన వాపుని కరిగిస్తుంది. టాన్సిల్స్, ఎడినాయిడ్స్, లాలాజల గ్రంథులు, థైరాయిడ్ గ్రంథి - ఇలాంటి వాటిలో వాపు ఏర్పడినప్పుడు ఈ మునగ వేరు బెరడు ఎంతో ఉపయోగపడ్తుంది. రోజూ రెండు పూటలా విడవకుండా దీర్ఘకాలం వాడుకోదగిన ఔషధం ఇది.

11. రేగు చెట్టు ఆకులు చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. శుభ్రం చేసుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి. ఈ పొడిని పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో పైన చెప్పినట్లే కషాయం కాచుకొని రోజూ రెండుపూటలా తీసుకొంటే గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. ఈ కషాయంలో తగినంత సైంధవలవణం కలిపి తీసుకోవాలని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

12. కచ్చూరాలనేవి చామదుంపల్లాంటి దుంపలు. కొంచెం తెల్లగా వుంటాయి. వీటిని చక్రాల్లా తరిగి ఎండబెట్టినవి వనమూలికల షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

ఈ కచ్చోరం ముక్కని విరిచి చిన్నదాన్ని నోట్లో వక్కపొడిలా వుంచుకొని నములుతూ వుంటే, ఆ రసం గొంతుని శుభ్రం చేసి కంఠ స్వరాన్ని శ్రావ్యంగా చేస్తుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది. గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది. జలుబు, కఫం కూడా తగ్గుతాయి.

13. కచ్చూరాలు, అతిమధురం కలిపి మెత్తగా నూరిన పొడిని పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని తేనె కలిపి చప్పరిస్తే దగ్గు, గొంతు వ్యాధులు తగ్గి శ్రావ్యంగా అవుతుంది కంఠధ్వని! గొంతు నుస తగ్గుతుంది.

14. లవంగాన్ని బుగ్గన పెట్టుకుని నములుతూ ఆ రసాన్ని మింగుతూ వుంటే కూడా ఇదే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

15. కరక్కాయ బెరడు కూడా ఇలానే ఉపయోగపడ్తుంది.

16. అంజూరపండు, అరటిపండు, దానిమ్మగింజలు, ఉసిరికాయ (పచ్చడి పెట్టుకునే ఆమలకి), ఏలకులు, దాల్చినచెక్క, బాదంపప్పు, మెంతికూర - వీటికి గొంతుని మృదువుగా, శ్రావ్యంగా చేసే గుణం వుంది.

17. కామంచి ఆకులు గొంతును బాగు చేస్తాయి. కంఠ స్వరానికి శ్రావ్యత నిస్తాయి.
18. కిస్‌మిస్ పండు ఎండినది బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే, వేడి తగ్గుతుంది. వేడి చేసి గొంతు బొంగురు పోవడం ఆగుతుంది. గొంతులో మంట ఉపశమిస్తుంది.
19. జాజికాయ గొంతుని శుభ్రం చేసి, కంఠ స్వరాన్ని శ్రావ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

కంటి వ్యాధులు - తేలిక ఉపాయాలు

★ చిల్ల గింజల్ని ఇండుప గింజలనికూడా పిలుస్తుంటారు. నీళ్ళలో మురికిని తేరేలా చేస్తాయి. వీటికి వైద్యపరమైన ప్రయోజనం చాలా వుంది. వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకొని ఉంచుకోండి.

ఈ పుస్తకంలో చిల్ల గింజలతో ఉపయోగాల గురించి చాలా వ్యాధుల్లో వీటి ప్రయోజనాల గురించి ఎన్నో చోట్ల ప్రస్తావించాను. గమనించండి.

చిల్ల గింజల పొడిని పావు చెంచా కన్నా బాగా తక్కువగా తీసుకొని, కాసిని కాచిన ఆవుపాలలో వేసి రెండుమజ్జిగ చుక్కలు వేసి తోడుపెట్టి, ప్రొద్దున్నే ఆ పెరుగుని నేరుగా గానీ, పంచదారతో గానీ తీసుకొంటే కళ్ళకలక ఉపశమిస్తుంది. అవసరాన్ని బట్టి రెండుపూటలా ఈ విధంగా తీసుకోవచ్చు.

★ నందివర్ధనం పువ్వుల్ని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి కళ్ళు మూసుకొని రెప్పలపైన పెట్టుకొని కట్టుకట్టి పడుకుంటే తాపం తగ్గుతుంది. కళ్ళకు చల్లగా వుంటుంది. కంటి ఎరుపు తగ్గుతుంది. దురద కూడా నెమ్మదిస్తుంది.

నందివర్ధనం మొక్క పండిన ఆకుల రసాన్ని ఒకటీ లేక రెండు చుక్కలు కంటిలోపల పిండితే కళ్ళకలక ఉపశమిస్తుంది. ఇంత ధైర్యం చెయ్యలేని వారు పువ్వుల్ని కట్టుకొని పడుకొంటే మంచి ఉపయోగం.

★ ఉల్లిపాయల రసంలో తేనె కలిపి చప్పరిస్తే కళ్ళకలకలో వేడి తగ్గి మంట, పోట్లు ఉపశమిస్తాయి.

★ అరచెంచా, పొంగించిన పటిక పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి, చల్లార్చి, ఆ చల్లార్చిన నీటితో కళ్ళను కడిగితే కళ్ళ కలకలో త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

★ నల్ల తుమ్మచెక్క గాని బెరడు గాని మెత్తగా చూర్ణించి, అరచెంచా పొడిని ఇలానే నీళ్ళలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్ళతో కళ్ళు కడిగినా త్వరగా కళ్ళకలక ఉపశమిస్తుంది!

★ ప్రత్తి కాయలు గానీ, పూలు గానీ, ఆకులు గానీ కళ్ళకలక మీద చక్కగా పనిచేస్తాయి. వీటిని మెత్తగా నూరి, నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి చిక్కటి కషాయం తీసి, వడగట్టి, పాలు, పంచదార వేసుకొని టీ లాగా కాచుకొని తాగుతుంటే వేడి తగ్గుతుంది. ఎరుపు తగ్గుతుంది. అవకాశం వుంటే, పూలు గానీ, ఆకులు గానీ మెత్తగా నూరి ఒకటీ రెండు చుక్కలు రసం కంట్లో వేస్తే వెంటనే కళ్ళకలక ఉపశమిస్తుంది.

★ మల్లిచెట్టు ఆకుల్ని, పూలనూ మెత్తగా నూరి కళ్ళ మీద వుంచి కట్టుకొని కొద్దిసేపు పడుకుంటే కళ్ళు చల్లగా వుంటాయి. మంటలు ఉపశమిస్తాయి.

★ దాల్చినచెక్క కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. చూపు బాగా వుండేలా తోడ్పడుతుంది. దాల్చిన చెక్క బెరళ్ళు ముక్కలుగా విరిచి రెండు మూడు వేసి బాగా మరిగించి వడగట్టి తాగుతూ వుంటే మంచి Qualitative Vision వస్తుంది. దృష్టిదోషాలు నెమ్మదిస్తాయి.

★ నేల తంగేడు పూలక్కూడా ఇదే గుణం వుంది. ఎండించి, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదులో పాలలో వేసి చిక్కని 'టీ' లాగా కాచుకొని తాగండి. మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిలో చూపు మందగిస్తున్న వారికి ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ వసకొమ్ము కూడా ఇలానే కంటి చూపు పెరిగేందుకు తోడ్పడుతుంది. సాన మీద అరగదీసి, అరచెంచా వసకు అరచెంచా తేనె కలిపి తీసుకుంటే బాగా పని చేస్తుంది.

★ సునాముఖి ఆకు ఎండించినదే పచారి **కొట్లలో** దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా చూర్ణించి పాలలో వేసుకొని బాగా మరిగించి, వడకట్టి, తాగుతూ వుంటే కంటిచూపు బలపడుతుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. కళాకాంతులు ఏర్పడతాయి.

★ ఉసిరికాయల్ని (ఆమలకి) గింజ తీసేసి, మెత్తగా గుజ్జులా నూరి, గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసానికి సమానంగా నువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా బాగా మరిగించి తయారు చేసుకున్న తైలాన్ని తలకు పట్టించితే కళ్ళు మంటలు తగ్గుతాయి. ఈ ఆమలకీ తైలం జుత్తును మెత్తపరుస్తుంది. కంటి చూపును పెంపొందిస్తుంది. కళ్ళకు చలవనిస్తుంది.

ఉసిరికాయలు దొరకనప్పుడు ఎండు ఉసిరికాయల్ని దంచి, లోపల గింజ తీసేసి నీళ్ళలో వేసి చిక్కని కషాయం కాచి, ఆ కషాయంతో కూడా నూనెని తయారు చేసుకోవచ్చు. గుంటగలగరాకుని కూడా దీంతో కలిపి చిక్కటి కషాయం తీసి నూనె తయారుచేసుకుంటే దాన్ని భృంగామలక తైలం అంటారు. అందులో నీలిమందు మొక్క ఆకుల్ని కూడా కలిపి నీలి భృంగామలక తైలం అని తయారు చేస్తారు. ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది. వెంట్రుకలకు, కంటికి మేలు చేస్తుంది.

చేమంతిపూలు కళ్ళకు చలవనిస్తాయి. మెత్తగా నూరి కళ్ళ మీద వుంచి కట్టుకొని పడుకుంటే కళ్ళు చల్లగా వుంటాయి. మంటలు తగ్గుతాయి. ఎరుపు తగ్గుతుంది.

★ కలువ దుంపలు అమితమైన చలవనిస్తాయి. బైటకు తెచ్చి శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని చిక్కని "టీ" లాగా కాచుకొని తాగితే కళ్ళకు చల్లదనాన్నిస్తాయి. తరచూ వేడి చేయడం వలన, ప్రయాణాల వలన, గాలిలో తిరగడం వలన, కొలిమి దగ్గర, పొయ్యి దగ్గర పనిచేయడం వలన, ఎండ వలన కళ్ళు మంటలు వస్తుంటాయి.

బీపీ పెరిగినా కళ్ళు ఎర్రబడటం, మంటలు రావడం జరుగుతుంది. కలువ దుంపలు వీటిన్నంటినీ సరిచేస్తుంది. తామర దుంపలు కూడా ఇంతే చలవనిస్తాయి.

- ★ అతిమధురం పొడిని యష్టిచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో అమ్ముతారు. త్రిఫలా చూర్ణం కూడా దొరుకుతుంది. ఈ రెండింటినీ 50 గ్రాముల చొప్పున కొని రెండు మందుల్ని బాగా కలిపేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ వేసుకొని తాగితే వేడిని తగ్గించి, కళ్ళలో ఎరుపు, మంటలు, పోట్లు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది. వేడి చేసిందనిపించిన ప్రతిసారీ ఇలాంటి ఉపాయాలు పాటిస్తే, దానివలన కలిగే వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. కళ్ళకలక కూడా ఇలాంటి ఉపాయాలతోనే తగ్గుతుంది!
- ★ వాయు విడంగాలు అనే పేరుతో ధనియాల్లాంటి గింజలు మూలికలమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ గింజల్ని దంచిన పొడితో రోజూ చిక్కటి 'టీ' కాచుకొని తాగితే, అంటే టీ పొడికి బదులుగా, ఈ గింజల పొడిని మరిగించి టీ కాచుకోవడమే! ఇది కంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి వలన కంటి లోపల అపకారం జరక్కుండా కాపాడుతుంది.

  స్థూలకాయాన్ని నిరోధించడంలో ఈ 'టీ' ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది కూడా!
- ★ ఖురాసానివాము కూడా వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. బాగా వెగటుతో కూడిన ఘాటు వుంటుంది. ఈ వాముని వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే, జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. కంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ బాగా వుపయోగపడ్తుంది! కళ్ళు నొప్పి, పోట్లు తగ్గుతాయి.
- ★ చనుబాలు కంట్లో చుక్కలుగా వేస్తే కళ్ళు అంటుకోవడం, కళ్ళలో మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.
- ★ పచ్చ కర్పూరం పలుకు ఒక్కటి నోట్లో వేసుకొని చప్పరించినా కూడా కళ్ళలో మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.
- ★ అవిసి పూలు కళ్ళ మసకని తగ్గించి, నాణ్యమైన చూపు కలిగేలా కళ్ళను బలసంపన్నం చేస్తాయి.

  కలబంద మట్టని కోసి, పై బెరడును తీసేసి లోపల గుజ్జు మాత్రమే తీసుకొని, పొంగించిన పటిక చూర్ణాన్ని అందులో ఒత్తుగా కలిపి కళ్ళ మీద కట్టుకొని పడుకొంటే ఎంతో చలవ చేస్తుంది. కళ్ళు ఎరుపు, నీరు కారడం, పుసులు, మంటలు, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి.
- ★ తుమ్మెద గూటిమన్నుని సేకరించుకొని, తడిపి కంటిమీద పట్టుగా వేస్తే కళ్ళు మంటలు, కలకలు తగ్గి, ఎరుపు పోయి మామూలు స్థితికి వస్తాయి. కంటి రెప్ప మీద కురుపు తగ్గడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. "లైౖ" అంటారు దీన్ని.

పడని పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?

తెలిసిచేసే తప్పుల్ని ప్రజ్ఞాపరాధాలంటారు. ఫలానా వస్తువు మనకు పడదని తెలుసు. అయినా పక్క వాళ్ళ బలవంతమో, స్వయంగా మన వ్యామోహమో ఏదో ఒక కారణం వలన మనం తెలిసీ తెలిసీ పడనిది తినేస్తూ వుంటాం.

తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా పడని వస్తువు హాని చేయకుండా ఆగదు కదా... అలాంటప్పుడు ఏం చెయ్యాలనేది ప్రశ్న! జరిగినదానికి వగచేకన్నా, జరగవలసిందేమిటన్నది ఆలోచించ వలసిన విషయం!

1. అల్లం ఇలాంటప్పుడు అమోఘమైన సేవలందిస్తుంది. రసం తీసుకొని తేనె కలిపి గానీ, బెల్లం కలిపి గానీ, సైంధవ లవణం లేదా మామూలు ఉప్పు గానీ కలిపి తీసుకోండి. విషాన్ని కూడా అరిగించగలిగే శక్తి దీనికుంది
2. ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు)ని మెత్తగా నలిపి నీళ్ళలో వేసి రెండు మూడు పొంగులొచ్చేట్లు మరగ కాచి, చల్లార్చి, వడగట్టి ఆ నీటిని తాగండి. తీసుకున్న చెడు ఆహార పదార్థం చెడు లక్షణాలు ప్రదర్శించడానికన్నా ముందే దీన్ని తీసుకోగలిగితే మంచిది!
3. ఆవాలు పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేంతవరకూ మరిగించి, చల్లార్చి, వడగట్టి, ఆ నీటిని పెరుగులో కలిపి చిలికి, మజ్జిగ చేసుకొని తాగండి. ఎక్కువ ఆవాలు తాగితే వాంతులౌతాయి. అయినా ఇలాంటప్పుడు ఒక వాంతి అయితేనే మంచిది. కడుపు లోపల మిగిలి వున్న చెడు బైటకు పోతుంది.
4. ఎక్కువ మద్యపానం చేసి పడిపోయిన వారికి, విషదోషాలు కల్గిన ఆహారం తీసుకొన్నవారికి, అరగనివి, సరిపడనివి అతిగా తిన్నవారికి ఆవాలు కషాయం ఒకటి రెండు ఔన్సులు తాగిస్తే వాంతి అయి సుఖంగా వుంటుంది!
5. సుఖంగా వాంతి కావాలంటే అతిమధురం పొడి ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. 'యష్టిచూర్ణం' అనే పేరుతో పిలుస్తారు దీన్ని! ఈ యష్టి చూర్ణం అతి తియ్యగా చాక్రీన్ అంత తీపి రుచితో వుంటుంది. దీన్ని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే సుఖంగా వాంతి అవుతుంది. అవసరం అయితే ఇంకా ఒకటి రెండు సార్లు ఇదే ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చు కూడా!
6. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. రోజూ ఆహారం తర్వాత అరచెంచా నుంచి చెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఇది ఆహారంలోని దోషాలు శరీరం మీద పడకుండా, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి, విషదోషాలు జీర్ణం అయిపోయేలా చేస్తుంది. మరీ ముఖ్యంగా సరిపడని ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అలాగే, పచ్చిమిరప బజ్జీల వంటివి

ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, ఎక్కువ తీపి, ఎక్కువ కారం, ఎక్కువ పులుపు లోపలికి వెళ్ళినప్పుడు ఈ పొడి జీర్ణశక్తి చెడకుండా కాపాడుతుంది. తెల్లవార్లూ హాయిగా పడుకొంటారు. నిన్న తిన్నదాని ప్రభావం మర్నాడు పడకుండా మీ పని మీరు చేసుకోగలుగుతారు.

ఎలర్జీలకు 'చికిత్స' చేయడానికి ఉపాయాలు చాలా వున్నాయి. అయితే, ఇంట్లో అప్పటికప్పుడు తక్షణం మీకుగా మీరు చేసుకోగలిగే నివారణోపాయాల్ని మాత్రమే ఇక్కడ సూచించడం జరుగుతోంది.

ఇందులో చెప్పిన ఔషధాలు, ఎమెర్జెన్సీ ఉపయోగార్థం ఇంట్లో ఎప్పుడూ రెడీగా వుంచుకోండి.

'ఉదయభాస్కర రసం' అనే ఔషధం ఇంట్లో వుంటే, ఏదైనా తినడానికి భయపడవలసిన పని ఉండదు. అది జీర్ణశక్తిని సరిచేసి అపకారం జరక్కుండా కాపాడ్తుంది.

శ్లేష్మ వ్యాధులు

★ సొరకాయ కఫాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పప్పుగానూ, ఉడికించిన కూరగానూ, పెరుగు పచ్చడి గానూ, పచ్చడి గానూ, దోశెలు గానూ సొరకాయని తయారు చేసుకొని తినవచ్చు. కానీ, సొరకాయతో చింతపండునీ, శనగపిండినీ కలపడం వలన కఫమూ పైత్యమూ పెరుగుతాయి. సొరవలన కలిగే ఉపయోగాలు దక్కకుండా పోతాయి.

★ నేరేడు పండు కూడా కఫ దోషాన్నీ, పైత్య దోషాన్నీ తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ అతిమధురం పొడి - యష్టిచూర్ణం పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని పావు చెంచా కన్నా తక్కువగా తీసుకొని, అంతే మోతాదులో త్రిఫలాచూర్ణం కూడా కలిపి పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ తీసుకొంటే కఫం, పైత్యం రెండూ తగ్గుతాయి.

★ ఉప్పును వేయించి కాపడం (Hot Fomentation) పెడితే కఫ దోషం, వాతదోషం తగ్గుతాయి.

★ అరటిఊచ, అరటిదుంప ఇవన్నీ వాతాన్ని కఫాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. అందుకని ఉబ్బసం వ్యాధిలోనూ, షుగర్ వ్యాధిలోనూ మేలు చేస్తాయి.

★ లేత ఆముదం కాయలతో తయారయిన వంటకం వాత, కఫ దోషాల్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. గొప్ప ఔషధంతో సమానంగా పనిచేస్తుంది. 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో వీటి తయారీ గురించి వివరించాను, చదవండి.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, ఉప్పు వీటి పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తీసుకొంటే వాతమూ, కఫమూ తగ్గుతాయి.

★ ఆగాకర కాయలు, ఉచ్చింత కాయలు, ఉసిరికాయలు (ఆమలకి), ఉలవలు, ఏలకులు, కాడల చెట్టు, వాము, బూడిదగుమ్మడి, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మపండు, పసుపు, మిరియాలు, ములగ లేత ఆకులు, ముల్లంగి, మెంతులు, మెంతికూర, వెల్లుల్లి, నీరుల్లిపాయలు, - ఇవన్నీ కఫదోషాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడేవాటిలో వంట గదిలో దొరికే ముఖ్య ద్రవ్యాలు.

★ పాత బియ్యం సంవత్సరం పైబడ్డవి తింటే ఉబ్బసం, షుగర్ వ్యాధిలో అంతగా అపకారం జరగదు.

★ పెసరపప్పు, ఉలవలు, బార్లీ, పొట్లకాయలు, కాకరకాయలు, నక్కదోసకాయలు, అరటిపువ్వు, కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. సెనగలు, కంద కూడా కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ, వాతదోషాన్ని, పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి.

★ పగటిపూట నిద్రపోతే కపదోషం పెరిగితీర్తుంది. భోజనం తర్వాత నిద్రపోయేవారికి కఫదోషం అపకారం చేస్తుంది.

★ మినుములు, కొత్తబియ్యం, చేపలు, రొయ్యలు, మాంసాహారాలు అంతో ఇంతో కఫదోషాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.

★ కఫం ప్రధానంగా వుండే వ్యాధుల్లో తొందరపడి పాలు, పాలతో తయారయిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకుండా వుండడం మంచిది. ఏ పూటవి ఆ పూట తోడుపెట్టి చిలికిన మజ్జిగ కఫాన్ని తగ్గిస్తాయి.

★ అందుకని, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం, బోదకాలు, సొరియాసిస్ ఇలాంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ కఫదోషం ప్రధానంగా వుంటుంది కాబట్టి, పాలు, పగటి నిద్ర వీటిలో నిషేధం!!

★ బచ్చలికూర, గోంగూర, పనసకాయ కూర, ఖర్జూరంపండు, కొబ్బరినీళ్ళు, తీపిపదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు ఉప్పగా వుండేవి, అజీర్తిని కల్గించేవీ, అమిత చల్లగా వుండేవీ, కఫదోషాన్ని పెంచి తీర్తాయి. తప్పకుండా మానితీరాలి వీటిని!

చెవి వ్యాధులు

★ ఉత్తరేణి భస్మం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో అపామార్గక్షారం పేరుతో దొరుకుతుంది. దీన్ని నూనెలో కలిపి చెవిలో రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తే చెవికి సంబంధించిన చాలా వ్యాధుల్లో మార్పు కన్పిస్తుంది. ఆవనూనె, నువ్వుల నూనె మంచివి - చెవిలో వెయ్యడానికి!

★ చిక్కటి వాము కషాయం తీసుకొని అందులో సమానంగా నువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా 'తైలపాకం' పట్టి తయారు చేసిన వాము నూనె అన్ని రకాల నొప్పులు తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ముద్ద కర్పూరం (హారతి కర్పూరం) కలిపి కర్పూర తైలం తయారుచేస్తారు.

వాము నూనెని చెవిలో వేసకొంటే చెవి పోటు తగ్గుతుంది. కర్పూర తైల బజార్లో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని కూడా వాడవచ్చు చెవిలో పోటు తగ్గడానికి!

★ చామదుంపల మొక్క కాడల్ని మెత్తగా దంచి రసం తీసి ఆ రసం రెండు మూడు చుక్కలు చెవిలో పిండితే, చెవిలోంచి చీము, రసి కారడం తగ్గుతాయి, పోటు తగ్గుతుంది.

★ చెవిలో హోరుమనే శబ్దాన్ని టినిటస్ (TINTUS) అంటారు. ఇది రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. చెవిలోపల భాగంలో (Internal Ear) వాతం చేరడం వలన కూడా ఈ శబ్దం వస్తుంది. దీన్ని "కర్ణనాదం" అంటారు. కాడజెముదు మొక్క కాడల్ని మెత్తగా దంచి రసం తీసి రెండు చుక్కలు చెవిలో వేసుకొంటూ వుంటే కర్ణనాదం తగ్గుతుంది.

★ జాజికాయని సానమీద అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని చెవిలో రెండు మూడు చుక్కలుగా వేస్తే చెవిలో పోటు, బాధ కల్గుతాయి.

★ పండు జిల్లేడాకుల్ని మెత్తగా దంచి ఆ గుజ్జుని పైపైన వెచ్చచేసి రెండు మూడు చుక్కలు రసం చెవిలో పిండితే, చెవిలో నొప్పి, చెవిలో చీము కారడం ఆగుతాయి.

★ నీరుల్లిపాయని బాగా ఉడికించి, మెత్తగా దంచి రసం తీసి ఒకటీ లేక రెండు చుక్కలు రసం చెవిలో వేస్తే పోటు, నొప్పి తగ్గుతాయి. చెవిలో హోరు నెమ్మదిస్తుంది.

★ పత్తి చెట్టు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి, గుజ్జుని పైపైన వెచ్చజేసి రసం తీసి 2 మూడు చుక్కలు చెవిలో పిండితే, చెవిపోటు, చెవిలో హోరు తగ్గుతాయని, చీము కూడా తగ్గుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

★ సంవత్సరకాలం దాటి, బాగా పాతబడిన నెయ్యిని కరిగించి, చల్లార్చి, ఒకటీ రెండు చుక్కలు చెవిలో వేసుకొంటే చెవిపోటు, హోరు తగ్గుతాయి. దురద, మంటలు కూడా తగ్గుతాయి.

★ పొగాకుని మెత్తగా దంచి ఆ రసంలో పాత నెయ్యి గాని, నూనె గానీ కలిపి రెండు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తే చీము కారడం తగ్గుతుంది. పోటు ఆగుతుంది.

★ మునగ చెట్టు వేరు బెరడుని మెత్తగానూరి నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయం తీసి, అందులో నువ్వుల నూనె కలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా మరిగించండి. ఇదంతా పెద్ద పీపా అంత చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. ఉగ్గిన్నెడు కషాయంలో ఉగ్గిన్నెడు నూనె కలిపితే ఉగ్గిన్నెడు తైలం మిగుల్తుంది చివరికి. దీన్ని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకొని, చెవికి సంబంధించిన బాధలు వచ్చినప్పుడు తొలి దశలోనే ఈ నూనెని చెవిలో రెండు మూడు చుక్కలు వేసుకొంటే చెవులు ఆరోగ్యవంతంగా విన్పిస్తాయి. చెవిలో వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ములక్కాడల చెట్టు వేరు. వాపుల్ని కూడా కరిగిస్తుంది.

★ నూనెలో వెల్లుల్లి వేసి వేయించి వడగట్టి, ఆ నూనెని ఒకట్రొండు చుక్కలు వేసుకొంటే నొప్పి పోట్లు చెవిలో వచ్చే ఇతర వ్యాధులూ తగ్గుతాయి.

★ మూర్కొండ మొక్క మన ప్రాంతాలలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. మొక్కల గురించి తెల్సిన పెద్దల్ని అడగండి.
ఈ మూర్కొండ ఆకుల్ని - వీలైతే సమూలంగా తీసుకొని శుభ్రం చేసి మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి వడగట్టి చల్లార్చండి. ఈ నీటితో చెవుల్ని శుభ్రం చేస్తే చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింట్లోనూ గొప్పగా పని చేస్తుంది. ఏ రకమైన వ్రణాలనైనా ఇది త్వరగా మానేలా చేస్తుంది.

★ ముసాంబ్రం అనేది కలబంద గుజ్జుని ఎండించి తయారుచేస్తారు. దీనికి అనేక రకాల వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. దీన్ని నీటిలో కరిగించి చిక్కటి ద్రవం రెండు మూడు చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తే చెవులో పుళ్ళు, చీము రాసి కారడం ఆగుతాయి. పోటు తగ్గుతుంది.

శరీరానికి మంచి రంగునిచ్చే ఉపాయాలు

1. అల్లం వాడకం వలన కడుపులో వాతం, కఫం తగ్గి శరీరం కాంతిమంతం అవుతుంది. ఈ పుస్తకంలో చాలా చోట్ల అల్లంతో చేయదగిన వివిధ ప్రయోగాల్ని రాశాను చదవండి! అకస్మాత్తుగా శరీరం నలుపు కమ్మినట్లు అవడానికి, శరీరంలో వాతదోషం పెరగడం ఒక కారణం కావచ్చు! వాతాన్ని తగ్గించి శరీర వర్ణాన్ని మామూలు స్థితికి తెస్తుంది అల్లం.
2. ఆవు వెన్నని శరీరానికి రాసుకొంటే, చర్మం మృదువుగా అవుతుంది. కాంతివంతంగా వుంటుంది. మంచి రంగు తేల్తుంది.
3. కవిరి అనేది చంద్ర చెక్క సారం. చంద్ర చెట్లు మన ప్రాంతాల్లో విస్తారంగా పెరుగుతాయి. ఈ చెక్కని చిన్న ముక్కలుగా నరికి, మెత్తగా దంచిన పొడిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కని కషాయం కాచి వడగడతారు. ఈ కషాయాన్ని మళ్ళీ మరిగిస్తే చివరికి మిగిలే సారాన్ని "కవిరి" అంటారు. 'ఖదిరసారం' అని కూడా అంటారు దీన్ని! ఇది చర్మానికి మంచి రంగుని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. దీన్ని కడుపులోకి తీసుకొంటే చర్మవ్యాధులు అన్నింటిలోనూ పనిచేస్తుంది. చర్మానికి పోషణ నిస్తుంది. శరీరానికి రంగుని, మంచి కాంతిని కల్గిస్తుంది. దీనికి వైద్యపరంగా ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. వాటిని ఆయా సందర్భాల్లో చర్చించుకొందాం.
4. గురివింద గింజల మొక్క ఆకులు, కాండం వేరు కూడా శరీరానికి కాంతి నిచ్చేందుకు ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఎండించి మెత్తగా దంచి సున్నిపిండి తయారు చేసుకొని నలుగు పెట్టుకొని స్నానం చేస్తే శరీరం కాంతివంతం అవుతుంది. గురివింద గింజలు విషంతో సమానం. మనం దాని ఆకుల్నీ, కాండాన్నీ, వేరునీ మాత్రమే వాడ్తున్నాం. అది కూడా నలుగు పెట్టుకోడానికి మాత్రమే గుర్తించండి!

5. కుంకుమపువ్వు, మంచిది దొరికితే రోజూ ఒకటీ రెండు రేకులు పాలలో కలిపి తాగితే శరీరానికి మంచి రంగు వస్తుంది!

6. చింతపూలని సేకరించి నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి బెల్లం పాకం పట్టి, తేనె, నెయ్యి, కలిపి లేహ్యంగా తయారుచేసుకొని రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో తింటూ వుంటే శరీరానికి మంచి కాంతి కలుగుతుంది!

7. జాజికాయని మెత్తగా దంచి చిటికెడంత పొడిని పాలలో వేసుకొని రోజూ తాగుతుంటే చర్మానికి కాంతి కలుగుతుంది.

8. తంగేడుపూలు చర్మాన్ని పోషిస్తాయి. మంచి వర్ణాన్నిస్తాయి. ఈ పూలని కూడా చింతపూల మాదిరి లేహ్యంగా చేసుకుని తీసుకోవచ్చు.

9. తుంగముస్తలు, దానిమ్మ బెరడు, మంజిష్ట, వట్టి వేళ్ళు, సుగంధి పాల వేళ్ళు - ఇవన్నీ చర్మానికి మంచి రంగునిచ్చే వనమూలికలు. వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించి సున్నిపిండి తయారు చేసుకోవచ్చు. మెత్తగా చూర్ణించి, అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో కలిపి మరిగించి 'టీ' కాచుకొని తాగవచ్చు! మంచి వర్ణం (Complexion) కలుగుతుంది.

10. నిమ్మరసం, సూర్యరశ్మి వలన చర్మానికి హాని కలగకుండా ఒక తెరలా కాపాడుతుంది. అందుకని దీన్ని Sun Screening Agent అంటారు. 'సి' విటమిన్ ప్రధానంగా కల్గిన ద్రవ్యాలన్నీ ఈ విధంగా తోడ్పడతాయి. చర్మం అకారణంగా నల్లబడ్తున్న వారికి, ఎండవలన కల్గిన రియాక్షన్ కారణంగా ముఖం మీద, ముఖ్యంగా నుదురు మీద నల్లగా అవుతున్నవారికి నిమ్మరసం బాగా తోడ్పడుతుంది. నిమ్మడిప్పల్ని ఎండించి సున్నిపిండి తయారుచేసుకొని నలుగు పెట్టుకుంటే చర్మం కోమలంగా వుంటుంది!

11. అశ్వగంధ చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతూ చర్మాన్ని పోషించే ద్రవ్యాలలో ఒకటి! అశ్వగంధ, సుగంధి పాల వేరు - ఈ రెండింటినీ చూర్ణించి, అరచెంచా చొప్పున పాలలో కలిపి రోజూ తాగితే చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది. శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది.

12. ములక్కాడల చెట్టు పువ్వుల్ని నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి, పాకం పట్టి లేహ్యంలాగా చేసుకొని గానీ, కూరగా వండుకొని గానీ తీసుకొంటూ వుంటే శరీరంలో వాతం, పైత్యం తగ్గి తేజస్సు కలుగుతుంది.

13. మెంతికూర చర్మానికి కాంతిని కల్గించే వాటిలో ముఖ్యమైంది.

వేడి చేసినందువలన కలిగే పొడి దగ్గు

కొందరికి తరచూ వేడి చేస్తూ వుంటుంది. ఉష్ణ శరీరతత్త్వం వున్నవారికి చిన్నపాటి కారణాలకే వేడి చేస్తుంది. ఇలాంటి వారికి ఏ మందు వేసినా వేడి చేసిందని అంటూ వుంటారు. వీరికి ఆయుర్వేద మందులే కాదు, అల్లోపతి మందులు కూడా బాగా వేడి చేస్తాయి. ఆఖరికి 'బి' కాంప్లెక్స్ కూడా వేడి చేసిందనే అంటారు.

ఇలాంటి వారు ఔషధాలు వాడుతున్నప్పుడు ఆహారంలో తప్పనిసరిగా చలవ చేసేవి మాత్రమే తీసుకోవాలి. అసలే వేడి శరీర తత్త్వం, దానికి తోడు మందుల వేడి, ఆ పైన ఆవకాయ, మాగాయి వగైరా ఆహార పదార్థాల వేడి - ఇవన్నీ కలిసి ఆ వ్యక్తుల్ని చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి.

అందుకనే, కొన్ని మందులు త్వరగా కడుపులో మంట తేవడం, కళ్ళు ఎర్రబడేలా చేయడం, ఒళ్ళంతా వణుకు - దడ కల్గించడం, కాళ్ళ నొప్పులు పుట్టేలా చేయడం ఇలాంటి బాధల్ని తెస్తాయి. ఆహారంలో వేడి చేసేవి, కఠినంగా అరిగేవీ తీసుకొంటున్నప్పుడు ఈ లక్షణాలు మరింత ఎక్కువగా బాధిస్తాయి. వీటన్నింటినీ మనం మందుల సైడ్ఎఫెక్ట్ అంటాం గానీ ఆవకాయ తిని తెచ్చుకొన్నానని ఎప్పటికీ అనుకోం కదా!

కాబట్టి వేడిచేస్తున్నప్పుడు చలవ చేసేవి వాడుకోవడం అవసరం!

వేడి చేసినందువలన పొడి దగ్గు కలిగినప్పుడు కూడా ఇదే చికిత్సా సూత్రం!

★ ఆవు వెన్నలో పంచదార కలుపుకొని తింటే వేడి చేసినందు వలన కలగే పొడిదగ్గు తగ్గుతుంది. పేరు నెయ్యిలో పంచదార కలుపుకున్నా మంచిదే! ఆవు నెయ్యి దొరకకపోతే గేదె నెయ్యి వాడుకోండి!

★ బార్లీ గింజలు, సగ్గుబియ్యం, సబ్జాగింజలు, ఇసాప్‌గోల్ గింజలు ఇవన్నీ అమితమైన చలవనిస్తాయి. వేడి తగ్గిపోతే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. దగ్గు వచ్చిందని తొందరపడి యాంటీబయాటిక్స్ ఇతర దగ్గు మందులూ వాడినందువలన వేడి మరింత పెరిగి దగ్గు కూడా పెరుగుతుందే గాని తగ్గదు. స్టిరాయిడ్స్ కూడా వేడిని పెంచుతాయి.

వీటిని నీళ్ళలో నానించి గాని, ఉడకబెట్టి గానీ తాగితే మంచి చలవ కలుగుతుంది. కావాలంటే, తీపి కలుపుకోవచ్చు. పాలు కలిపి పాయసం కాచుకోవచ్చు కూడా!

★ కర్పూర శిలాజిత్ అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తెల్లని పొడి రూపంలో దొరుకుతుంది. దీన్ని పావు చెంచా కన్నా తక్కువ తీసుకొని, చెంచాడు పంచదార కలిపి గానీ, నేరుగా గానీ చప్పరిస్తే వెంటనే చలవచేసి దగ్గు తగ్గుతుంది.

★ ముల్లంగి దుంపలు, కేరెట్ దుంపలు చలవనిచ్చే వాటిల్లో చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిలో మషాలాలు, చింతపండు రసాలు కలపకుండా ఉడికించిన కూరగా గానీ, రసం తీసుకుని గానీ, పచ్చివి గానీ తింటే చక్కగా చలవచేస్తుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది.

★ గంగపావిలికూర బాగా చలవనిచ్చే ఆకు కూర. ఇది పొడికూరగా గానీ, పప్పుగా గానీ వండుకోదగినది. పొడి దగ్గుని ఆపడానికి బాగా ఉపయోగపడ్తుంది!

★ బత్తాయి పండు, నారింజపండు బాగా పండిన తర్వాత రసం తీసుకొని తాగితే చలవ చేస్తాయి. పొడి దగ్గుని తగ్గిస్తాయి.

★ శృంగి భస్మం అనే ఔషధం కూడా పొడి దగ్గుని హరిస్తుంది. దీన్ని 'సితోపలాది చూర్ణం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధంలో నాలుగోవంతు కలిపి పావుచెంచా మోతాదులో తేనెతో రంగరించి తీసుకొంటే పొడి దగ్గు తగ్గుతుంది. ఈ రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలూ అన్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లోనూ తేలికగా దొరికేవే!

★ అరటిపండు, పటికబెల్లం కలిపి తింటే పొడి దగ్గు తగ్గుతుంది.

★ లేత కరక్కాయ పిందెలు గాని, కరక్కాయ ఎండినది గానీ పొడి దగ్గుని తగ్గిస్తాయి. వేడిని కంట్రోల్లో వుంచుతాయి. లోపల గింజ తీసేసి బెరదుని మాత్రమే మెత్తగా చూర్ణించి, పావు చెంచా పొడిని తేనెతో రంగరించి తీసుకొంటే మేలు కల్గుతుంది.

★ గసగసాలకు వేడిని తగ్గించి, పొడి దగ్గుని హరించే గుణం వుంది.

★ అరటిదుంపలు, తామరదుంపలు, కలువదుంపలు శరీరంలో వేడిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే వాటిలో చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిని ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, పావు చెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకొంటే వేడి చేసినందువలన కలిగే పొడి దగ్గు తగ్గుతుంది.

★ అతిమధురం పొడి (యష్టిచూర్ణం)ని పావుచెంచా మోతాదులో పాలలో కలిపి తాగితే పొడి దగ్గు ఆగుతుంది.

★ రాతినార భస్మం కూడా బంగారు వర్ణంలో వుంటుంది. ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పంచదార కలిపి తీసుకొంటే పొడిదగ్గు ఉపశమనం పొందుతుంది. పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదు సరిపోతుంది.

★ వస కొమ్ముని అరగదీసి తేనె కలుపుకొని తీసుకొంటే పొడిదగ్గు నుంచి బైటపడతారు.

★ పచ్చ కర్పూరం ఒక్క పలుకుని పాలలో కలిపి తాగితే మంచి చలవ నిస్తుంది. వేడి తగ్గుతుంది.

★ బొప్పాయి పండు వేడిని తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయి కాయ వేడిని పెంచుతుంది.

★ పెరుగుతోటకూర, పాలకూర వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తాయి.

★ తరుబూజా పండు, పుచ్చకాయలు పంచదార వేసుకొని తింటే అమితమైన చలవనిస్తాయి.

★ పత్తిగింజలు బాగా చలవనిస్తాయి.

★ వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు తినవలసి వచ్చినప్పుడు, అందులో ధనియాల పొడిని కలుపుకొంటే రుచిగా వుంటుందేమో చూడండి. ధనియాల పొడి వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తుంది. గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాల పొడి బాగా కలిపి తయారు చేసుకొంటే, అది వేడి చెయ్యకుండా వుంటుంది.

శరీరం శుష్కించి పోతున్న వ్యాధి

మస్కులర్ డిస్ట్రొఫి అనే వ్యాధితో గాని, శరీరాన్ని క్షీణింప చేసే ఇతర వ్యాధుల్లో గానీ, ఔషధ చికిత్సతో పాటు అదనంగా ఇప్పుడు చెప్పబోయే జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకొంటే, వ్యాధిని చాలా వరకూ అరికట్టేందుకు అవకాశం వుంటుంది. ఆయుర్వేదం అందిస్తోన్న ఈ ప్రయోజనాల్ని పాటించండి!

★ అభ్రక భస్మం, కాంతలోహ భస్మం, మండూరం లోహామృత రసం అనే ఔషధాలు ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహా మీద వాడుతూంటే, క్షీణత తగ్గి రోగి కోలుకునే అవకాశం వుంది!

★ కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ శరీరాన్ని శుష్కింప చేయకుండా ఆపుతుంది.

★ గోరువెచ్చగా వుండే గుమ్మపాలు (అప్పుడే పితికిన పాలు) శరీరాన్ని పోషిస్తాయి.

★ నేలగుమ్మడి దుంప వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో తేలికగా దొరకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని తేనెతో గానీ, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకొంటే, శరీరం వృద్ధి పొందుతుంది.

★ పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అశ్వగంధ, తుంగముస్తలు, బాదంపప్పు కూడా ఇలానే శరీరాన్ని పోషించే వాటిలో తేలికగా దొరికే ద్రవ్యాలు. నేలగుమ్మడితో పాటు వీటిని కూడా కలిపి ఒకే ఔషధంగా తీసుకున్నా మంచిదే! వీటిలో ఏ ఒక్క ఔషధం దొరికినా ముందు చికిత్సని ప్రారంభించడం మంచిది.

★ వెన్న, నెయ్యి, మీగడ శరీరాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

★ తర్బూజా పండు మంస కండరాలు వృద్ధి చెందడానికి తోడ్పడే వాటిలో చాలా ముఖ్యమైంది. దొరికినప్పుడు చిక్కిపోతున్న పిల్లలకు తప్పనిసరిగా తినిపించ వలసిన ఆహార ఔషధం ఇది!

★ అశ్వగంధ ధాతుపోషణ కల్గించే వాటిలో అత్యంత ముఖ్యమైన వనమూలిక అశ్వగంధాది చూర్ణం, అశ్వగంధాది లేహ్యం, అశ్వగంధారిష్ట ఇవన్నీ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరికేవే! ఆయుర్వేద వైద్యుల సూచన మేరకు వీటిని వాడుకొంటూ వుంటే శరీరాంగాలు శుష్కించి పోయే వ్యాధిలో ఎంతో ఉపయోకరంగా వుంటుంది.

★ బాదం పప్పు శుష్కింప చేసే వ్యాధులన్నింటిలో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది!

★ బూడిద గుమ్మడి కాయ హల్వా కండరాలను వృద్ధి చెందింప చేస్తుంది.

భోజనభోగం అనే గ్రంథంలో బూడిద గుమ్మడితో చేయగల్గిన ఆహార పదార్థాల వివరాలు రాశాను చదవండి. కూష్మాండ లేహ్యం అనే పేరుతో బూడిద గుమ్మడి తో తయారైన ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరకుతుంది. ఇది శరీరానికి పోషణ నిస్తుంది!

కాలిన పుళ్ళు

★ వేడి నీళ్ళు శరీరం మీద పడడం వలన గానీ, వేడి వేడి నూనె శరీరం మీద పడడం వలన గానీ, మంట, నిప్పుల వలన గానీ శరీరం కాలిన చోట కోడిగుడ్డు సొన వేస్తే చల్లగా వుండి, మంట, పోటు తగ్గుతాయి. పుండు త్వరగా మానుతుంది.

★ గోరింటాకు పొడిని నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి వడగట్టి, చల్లార్చిన నీటితో కాలిన పుండుని తడిపితే, మంట ఉపశమిస్తుంది. పోటు తగ్గుతుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ 'టర్పెంటైన్ తైలం' పేరుతో వార్నిష్‌ను బజార్లో అమ్ముతుంటారు. కానీ, నిజమైన దేవదారు చెక్కలోంచి తీసిన టర్పెంటైన్ తైలాన్ని సంపాదించుకోగలిగితే, ఈ తైలాన్ని మరిగించి, చల్లార్చి పుండు మీద రాసినప్పుడు, చల్లగా వుంటుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే ఔషధం పుండు త్వరగా తగ్గేందుకు బాగా తోడ్పడుతుంది! చిన్న ముక్క శిలాజిత్‌ని తీసుకొని కొద్దిగా నేతిలో వేసి వేడి చేస్తే నెయ్యిలో శిలాజిత్ బాగా కరిగిపోతుంది. ఈ నేతిని చల్లార్చి కాలిన పుండు మీద రాస్తే చల్లగా వుంటుంది. పోటుని తగ్గిస్తుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది. గోమూత్ర శిలాజిత్ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో విడిగా దొరుకుతుంది కూడా! గోమూత్రం వాసన కల్గి తారులా వుంటుంది ఇది-

★ సుద్దని "నాము" అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇది తెల్లగా వుండే ఒక రకం మట్టి! దీన్ని మెత్తగా నూరి, కొద్దిగా ఇవతలకి తీసుకొని తడిపి కాలిన చోట రాస్తే మంట తగ్గి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ సున్నాన్ని నీళ్ళలో కరిగించి వడగట్టండి. ఆ నీళ్ళలో సమానంగా కొబ్బరి నూనె కలిపి చల్ల కవ్వంతో బాగా చిలకండి! నూనెతో కలపడం వలన సున్నం నీళ్ళు విరిగిపోయి వెన్నపూస లాంటి పదార్థం తేల్తుంది. ఈ సున్నం వెన్నని పుండు మీద రాస్తుంటే, కాలిన పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి!

కాళ్ళు చేతులు మంటలు

అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు కలగడానికి షుగర్ వ్యాధి వుండడం ఒక్కటే కారణం కాదు. షుగర్ వ్యాధి వలన కాళ్ళూ చేతులూ మంటలు రావడం సహజమే గానీ, మంటలు వచ్చిన ప్రతిసారీ షుగర్ వ్యాధే కారణం కావాలని లేదు.

అరికాళ్ళు అరిచేతుల్లో మంటలు రావడానికి శరీరంలో పిత్త దోషం ఎక్కువగా పెరగడం కారణం. ఉష్ణ శరీర తత్త్వం వున్నవారికి వేడిచేసే ఆహార విహారాలు ఇలాంటి మంటలు రావడానికి కారణం అవుతాయి.

చలవ గుణాన్ని కల్గినవి తీసుకోవడం దీనికి ప్రధానమైన చికిత్స.

1. బూడిద గుమ్మడి అమితమైన చలవనిస్తుంది. మంటలు తగ్గిస్తుంది. కూష్మాండ రసాయనం, కూష్మాండ లేహ్యం అనే ఆయుర్వేద మందులు బూడిద గుమ్మడితో తయారయినవే! బూడిద గుమ్మడితో చేసుకొని తినదగిన వివిధ ఆహార పదార్థాల గురించి 'భోజన భోగం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను చదవండి!
2. ఎర్ర గుమ్మడి కాయ గుజ్జుని అరికాళ్ళకు అరిచేతులకు పట్టిస్తే జ్వరంలోనూ, తదితర వ్యాధుల్లోనూ వచ్చే మంటలు తగ్గుతాయి. ఎర్ర గుమ్మడి కడుపులోకి వెడితే వాతాన్ని పైత్యాన్ని పెంచుతుంది. కానీ, బైటనుంచి చలవనిస్తుంది. బూడిద గుమ్మడి లోపలికి వెడితే పిత్తదోషాన్ని, వేడిని, వాతాన్ని, కఫాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్య తేడాల్ని గమనించండి!
3. గోరింటాకు కూడా చలవనీ, చల్లదనాన్నీ ఇలాగే ఇస్తుంది.
4. తిప్ప సత్తు అనేది తిప్ప తీగె మొక్కని దంచి, నీళ్ళలో కడుగుతారు. ఆ నీళ్ళలో అడుగున తేరుకున్న తెల్లని ఘన పదార్థం ఇది. అమితమైన చలవనిస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో మంటల్ని తగ్గిస్తుంది.
5. ధారగా పిండుతున్న పాలు -- కాళ్ళూ చేతుల మంటల్ని తగ్గిస్తాయి. అప్పుడే పితికిన గుమ్మపాలని "ధారోష్ణాలు" అంటారు. ఇంకా గోరువెచ్చగా వున్న గుమ్మపాలు అమృతంలా పనిచేస్తాయి. శరీరంలో తాపాన్ని పోగొడతాయి. వీర్యపుష్టినిస్తాయి. పాదాలు, అరిచేతులూ, కాళ్ళు ఇవి మండుతున్నప్పుడు ఈ గుమ్మ పాలను తాగాలి. ఉష్ణ ధారలు చల్లార్చిన తర్వాత పచ్చివి తాగితే త్రిదోషాలనూ పుట్టిస్తాయి. పిండుతుండగానే తాగమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

గుమ్మ చల్లారక ముందు ఆవుపాలు, చల్లారిన తర్వాత గేదెపాలు, కాగి వేడిగా వున్న మేకపాలు, కాచి చల్లార్చిన గొర్రెపాలు, – ఇవి మంచివని కూడా ఒక సందర్భంలో చెప్పడం జరిగింది.

చంటిపిల్లలకు మేకపాలు, వృద్ధులకి ఆవుపాలు, గాయపడిన వారికి గేదెపాలు, శ్వాసకోశ వ్యాధులున్నవారికి గొర్రె పాలు మంచివని మరికొందరు చెప్తారు.

కాచినపాలు ఈ నాల్గింటిలో ఏవైనా, ఎవరికైనా మంచివే! అయితే గుమ్మపాలు – ధారోష్ణాలు అని అనదగినవి – ఆవుపాల విషయంలోనే గుణవత్తరంగా వుంటాయని, ఆవులున్నవారు ఈ పాలను తాగేందుకు అవకాశం వుంటుందనీ మనకు అర్థం అవుతోంది.

ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న రోగి అయినా సరే, ధారోష్ణాలు సేవించేందుకు అవకాశం వున్నవారు తప్పకుండా గుమ్మపాలను రోగికి తాగించండి. వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

- ★ నీరుల్లిపాయలు అరికాళ్ళలో మంటల్ని, అరిచేతుల్లో మంటల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. నా 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో ఉల్లిపాయలతో చేసుకోదగిన వివిధ వంటకాల గురించి రాశాను చదవండి!
- ★ రేగు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి పులిసిన గంజిలో గానీ, నీళ్ళలోగానీ వేసి చల్ల కవ్వంతో బాగా చిలకండి. చిక్కటి నురుగు ఏర్పడుతుంది. ఈ నురుగుని అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకూ పట్టిస్తే మంటలు తగ్గుతాయి.
- ★ అడ్డసరం ఆకుల్ని కూడా ఇలా చేయవచ్చు. శరీరంలో ఎక్కడ మంటలు అన్పించినా నెమ్మదిస్తాయి. కషాయాన్ని తీపి కలుపుకుని తాగవచ్చు కూడా!
- ★ అరటి చెట్టుకు సంబంధించిన అంశాలన్నీ శరీరంలో తాపాన్నీ, వేడినీ, మంటల్నీ తగ్గిస్తాయి. 'భోజన భోగం' గ్రంథంలో అరటికి సంబంధించిన వంటకాలన్నీ వివరంగా రాశాను : చూడండి.
- ★ ఆవు వెన్న – అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో మంటల్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఎక్కడ మంటలు అన్పిస్తున్నా ఆవు వెన్నని వాడుకోవచ్చు. పైన పట్టించినా సరే, లోపలికి తీసుకున్నా సరే! శరీరంలో వేడిని తగ్గించే ఔషధం ఇది!
- ★ ఎర్ర కలువపూలు చారులాగా కాచుకొని తాగవచ్చు. దాని దుంపలు కడిగి, శుభ్రం చేసుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో గాని, చిక్కని కషాయంగా గానీ కాచుకొని తీసుకొంటే శరీరంలో వేడి, తాపం, మంటలు పూర్తిగా తగ్గుతాయి.
- ★ హారతి కర్పూరం, పచ్చ కర్పూరం చాలా స్వల్పమైన మోతాదులో తీసుకొంటూ వుంటే చలవనిస్తాయి.
- ★ ఎండు ఖర్జూరానికి చలవనిచ్చే గుణం వుంది.

  గరిక మొక్కలు మనకు తెలిసినవే! దీని వేళ్ళకు చలవనిచ్చే శక్తి ఎక్కువ. మూత్రంలో మంటని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఉష్ణ ప్రకృతి కల్గిన వాళ్ళకు బాగా మేలు చేస్తుంది.

  గరిక వేళ్ళను శుభ్రం చేసి మెత్తగా దంచి ఎండించి ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకొని చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగవచ్చు. 'భోజన భోగం' గ్రంథంలో దీని గురించి వివరంగా రాశాను చదవండి.
- ★ పంచదార వేడిని చక్కగా తగ్గించగలదు. కర్పూర శిలాజిత్తు అనే పొడిని పంచదారతో కలిపి తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది. కర్పూర శిలాజిత్తు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది.
- ★ పల్లేరు కాయలు వేడిని తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. 'భోజన భోగం' గ్రంథంలో పల్లేరు కాయల పాయసం గురించి రాశాను. చదవండి. ఎండిన పల్లేరు కాయల్ని శుభ్రం చేసుకొని, మెత్తగా దంచి చిక్కటి కషాయం తాగినా వేడి తగ్గుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

★ తామర దుంప, తామర గింజలు చలవనిచ్చే వాటిలో ప్రముఖమైనవి.

★ వట్టివేళ్ళు, పిల్లి పీచర వేళ్ళు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాల వేళ్ళు, పల్లేరు కాయలు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం (చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి) ఇవన్నీ చలవనిచ్చే మూలికలు. వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని మెత్తగా దంచి పాలలో కలిపి మరిగించి వడగట్టి తాగవచ్చు. నీళ్ళలో కలిపి చిక్కటి కషాయం తీసుకొని తాగవచ్చు. వీటితోనే బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, వెదురుబియ్యం, సబ్జాగింజలు వీటిని కూడా సమానంగా కలిపి వాడుకొంటే ఇంకా మంచిది.

శరీరంలో వేడి, తాపం, మంటలు పెరిగినప్పుడు తీసుకోవలసినవి

1. సన్నబియ్యం - పాతవి సంవత్సరం పైబడ్డవి మాత్రమే తీసుకోండి.
2. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, సబ్జా గింజలు, మరమరాలు, జొన్న పేలాలు - ఇవన్నీ తాపాన్ని, మంటల్నీ తగ్గిస్తాయి.
3. ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ - పంచదారతో తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది. ఇవి దొరకనప్పుడు గేదె నెయ్యి, మజ్జిగ వాడుకోండి.
4. పొట్లకాయ, సొరకాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, నక్క దోసకాయ, అరటికాయ, బీరకాయ - ఇవి చలవనిచ్చే కూరగాయలు.
5. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, కొయ్య తోటకూర - ఇవన్నీ చలవనిచ్చే ఆకు కూరలు.
6. దానిమ్మపండు, ఉసిరికపండు, ద్రాక్షపండు, ఈతపండు, ఖర్జూరపండు, లేత తాటి ముంజెలు, కొబ్బరి నీళ్ళు, ఇవి చలవ చేసే పండ్లు.
7. మేక మాంసం, అడవి మృగాల మాంసం చలవచేస్తాయి.
8. సగ్గుబియ్యం, బార్లీ జావ, జొన్న పేలాలు, మరమరాలు - వీటి జావ, అంబలి, రాగిమాల్ట్, కందికట్టు, పెసరకట్టు, మంచి చలవనిస్తాయి.
9. వట్టివేళ్ళు చల్లదనాన్నిస్తాయి. చందనచర్చితం - అంటే, మంచి గంధాన్ని వంటికి లేపనం చేసుకోవడం వలన శరీరతాపం వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
10. నదీ తీరంలో కాసేపు తిరిగితే శరీరంలో తాపం పోతుంది.

శరీరంలో మంటలు, తాపం కల్గినప్పుడు తీసుకోకూడనివి

ఆయుర్వేదంలో ఈ లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు "దాహరోగం" కల్గిందని అంటారు.

చేపల కూర తిని పాలతో వండిన పాయసం వంటి విరుద్ధ పదార్థాలు తాగడం వలన దాహరోగం పుడ్తుంది. మలమూత్రాలకు ఎక్కువసేపు వెళ్ళకుండా ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం వలన 'దాహరోగం' పుడ్తుంది.

ఏ ఆహార పదార్థాలు తింటే అరుగుదల కాకుండా కడుపులో ఉబ్బరాన్ని కల్గిస్తాయో అవి దాహరోగాన్ని కూడా కల్గిస్తాయని గుర్తించండి. శనగపిండి, మైదాపిండి, పెసరపిండి, బఠాణీలు, చింతపండు, నూనె పదార్థాలు - ఇవన్నీ ఇలాంటివే! దాహరోగానికి కారణమవుతాయి.

అతిగా ఇంగువ, అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లి, మషాలాలు - దాహాన్ని కల్గిస్తాయి.

కోపం, దుఃఖం, టెన్షన్, దిగులు - ఇవి దాహరోగాన్ని పెంచుతాయి.

ఎండలో తిరగడం, అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, అతిగా వ్యాయామం చెయ్యడం, శరీరానికి మించి, శక్తికి మించి, పనిచేయడం, రాత్రి, పగలు నిద్రలేకుండా పనిచేయడం - దాహరోగం కలగడానికి కారణాలు!

చర్మ వ్యాధులు - సులభ నివారణలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివిధ చర్మవ్యాధులకు, చికిత్సలు ఏ వ్యాధిని బట్టి ఆ వ్యాధికి చెప్పడం జరిగింది. అయినా, చర్మాన్ని పోషించేవి, చర్మంలో దోషాలను పోగొట్టేవీ చర్మవ్యాధుల పైన ప్రభావం చూపించేవీ - అనేక మూలికలు వున్నాయి. ఇక్కడ మీ కోసం అలాంటి మూలికల వివరాలు అందిస్తున్నాను - వీటిలో మీకు అందుబాటులో వుండేవి, మీరు తయారుచేసుకో గలిగేవీ మాత్రమే తెలియజేస్తున్నాను.

★ పొట్టి కాకర మొక్క చాలా రకాల చర్మ వ్యాధుల మీద అద్భుతమైన ప్రయోజనం కల్గింది. దీని ఆకులు తీగ, వేళ్ళతో సేకరించి, శుభ్రం చేసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచండి. అందులో దాల్చినచెక్క, పిప్పళ్ళు, బియ్యం - వీటిని కూడా సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పొట్టి కాకర చూర్ణంలో కలిపి పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ మోతాదులో తీసుకొని తేనె కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటూ వుంటే చర్మవ్యాధిలో త్వరగా మార్పు వస్తుంది. మీరు ఏ చికిత్సా విధానంలో ఔషధం తీసుకొంటున్నాసరే, ఈ మిశ్రమాన్ని అదనంగా తీసుకొని చూడండి - ఫలితం చాలా త్వరగా కన్పిస్తుంది.

ఇదే మిశ్రమంలో చాల్మొగ్రా తైలం అనే ఆయుర్వేద ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని కలిపి చీము పట్టిన పుళ్ళు, నీరు కార్తున్న పుళ్ళు మీద రాసినట్లయితే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఎగ్జిమా అనే చర్మవ్యాధిలో నీరు పట్టి రసికారే పొక్కుల మీద ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. పొట్టి కాకర కాయలు తింటూ వుంటే, అన్ని రకాల చర్మవ్యాధుల్లోనూ మేలు కలుగుతుంది.

★ **ఆగాకర :** ఆగాకర కాయల మొక్కలు తోటల్లో కంపల మీద పెరుగుతుంటాయి. ఆహార పదార్థంగా మాత్రమే కాదు, అద్భుతమైన వైద్య ప్రయోజనాలు దానికున్నాయి. ఆగాకర దుంప, ఆగాకర పూలు చర్మవ్యాధిని గొప్పగా నివారిస్తాయి. శుభ్రం చేసి, ఎండించిన పొడిని పావుచెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే సరిపోతుంది!

★ ఆవనూనె, ఆవపిండి, ఆవాలు చర్మవ్యాధులను తగ్గించడంలో తోడ్పడేవిగా వుంటాయి.
★ సరస్వతీ ఆకు బుద్ధివర్ధకం మాత్రమే కాదు, చర్మవ్యాధుల్ని హరిస్తుంది కూడా. సరస్వతీ ఆకు చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది.
★ అరటికి సంబంధించిన పూలు, ఊచ, కాయ, పండు, దుంప, ఆకులు అన్నీ చర్మవ్యాధిని నివారించే గుణం కల్గినవే! 'భోజనభోగం' పుస్తకంలో వివిధ ఆహార పదార్థాలు ఎలా తయారు చేసుకోవాలో వివరంగా చెప్పాను చూడండి.
★ ఉత్తరేణి చర్మవ్యాధుల మీద మంచి ప్రభావం కల్గింది. దీని గింజలతో పాయసం చేసుకోవచ్చు. ఉత్తరేణి భస్మం లోంచి సారం తీస్తారు. అపామార్గ క్షారం పేరుతో ఇది ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. చాలా శక్తిమంతంగా పనిచేస్తుంది. చిటికెడంత పొడిని తేనెతో తీసుకొంటే సరిపోతుంది!
★ వేప ఆకులు, వేప చెక్క, వేప చిగుళ్ళు – వేప నూనె ఇవన్నీ చర్మ వ్యాధుల్లో ఎంతగానో ఉపయోగపడేవిగా మీకు తెలుసు. వేప ఆకుల్ని, చెక్కని చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఎండించిన పొడిని తేనెతో తీసుకొంటూ వుంటే సరిపోతుంది. నేరుగా తినగలిగితే మంచిది. కషాయం కాచుకున్నా బాగా పనిచేస్తుంది కూడా!
★ ఊడుగ చెట్టు కూడా వేపలాగానే గొప్పగా పనిచేస్తుంది. చర్మవ్యాధుల పైన ఊడుగ తైలం దొరుకుతుంది కూడా!
★ కర్పూరతైలం అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. చర్మవ్యాధి ఏర్పడిన చోట ఈ తైలాన్ని పట్టిస్తే మంచి మార్పు కన్పిస్తుంది. ముఖ్యంగా సొరియాసిస్, ఎగ్జిమా మచ్చల్ని ఇది మెత్తపడేలా చేస్తుంది. నొప్పి, పోట్లు, దురద విరవిరలాడినట్లుండడం లాంటివి తగ్గిస్తుంది.
★ కలబంద గుజ్జుని చర్మ వ్యాధుల మీద పట్టిస్తే బాగా మార్పు కన్పిస్తుంది. పసుపు కొమ్ముల్ని దంచిన మెత్తటి పసుపునీ, కలబంద గుజ్జునీ కలిపి మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తే పుళ్ళు నీరు కారడం ఆగుతుంది. కుష్టు వ్యాధి వంటి అంటువ్యాధుల్లో కూడా దీనికి మంచి ప్రభావం వంది. బొల్లి మచ్చల మీద కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. పంచదార కలుపుకొని తింటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనకారి కానీ, బాగా చేదుగా వుంటుంది. తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.
★ వెల్లుల్లిని ఏ రకంగా తీసుకొన్నా చర్మ వ్యాధులన్నింట్లోనూ మేలు చేస్తుంది.
★ రేల చెట్లు రోడ్డు పక్కన పెరిగే చెట్లే! బెల్లం కాయలంటారు. ఈ కాయలకు విరేచనం చేసే గుణం వుంది. రేల చెట్టు పూలు, కాయలు చర్మ వ్యాధిని తగ్గించే గుణం కల్గినవే!
★ గంగరావి మొక్కలు కూడా రోడ్డు పక్కన ఎక్కడ పడితే అక్కడ మనకి కన్పిస్తాయి. దీని బెరడుని గాని, చెక్కను గాని, శుభ్రం చేసుకొని ఎండించి చర్మ వ్యాధుల్లో బాగా వాడుకోవచ్చు. విషదోషాలు (ఎలెర్జీలు)కు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. చర్మవ్యాధుల్లోనూ,

మాడని వ్రణాల్లోనూ బాగా మేలు చేస్తుంది. మెత్తగా చూర్ణించి చిక్కటి కషాయం తీసుకొని వాడుకుంటే మంచిది.

బొప్పాయి కాయల్లోంచి పాలు వచ్చినట్లు, దీని కాయలోంచి కూడా పాలు వస్తాయి. ఈ 'పాలు' తామర మీద బాగా పని చేస్తాయని వస్తు గుణదీపిక గ్రంథంలో వుంది.

★ గుంటగలగర మొక్కని చర్మ వ్యాధుల్లో వాడుతుంటే బాగా మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా బొల్లి వ్యాధి మీద దీని ప్రభావం ఎక్కువ. మొక్కని సమూలంగా సేకరించి, ఎండించి, శుభ్రం చేసి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఖాళీ క్యాప్యూల్స్‌లో పెట్టుకొని గానీ, పావు చెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి గానీ రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటూ వుంటే చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది చర్మవ్యాధుల్లో! ప్రయత్నించి చూడండి!

★ మంచి గంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు కట్టి నీడన ఆరబెట్టండి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటి, రెండు మాత్రల చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకొంటూ వుంటే అన్ని చర్మవ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మొటిమల్లో బాగా మార్పు కనిపిస్తుంది. సుగంధి పాలు, మంజిష్ట అనేవి చర్మవ్యాధులను అరికట్టి, చర్మాన్ని పోషించి, రక్త దోషాలను తగ్గించి, చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందించే వాటిలో, అతి ముఖ్యమైన మూలికలు.

సుగంధి పాల వేళ్ళు లోపల సన్నని పుల్ల వుంటుంది. దాన్ని తీసేయాలి. పై బెరడు మాత్రమే మనం వాడుకోదగింది. సుగంధి పాల వేరు బెరడు, మంజిష్ట ఇవి రెండూ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదున గ్లాసు పాలలో కలిపి బాగా మరిగించి వడగట్టి రోజూ రెండు పూటలా తాగితే ముఖ్యంగా మొటిమలు కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. అన్ని చర్మవ్యాధుల్లోనూ ఇవి రెండూ ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అల్లోపతి వైద్య విధానంలో చికిత్స తీసకొంటున్న వారైనా సరే, ఆ మందులు వేసుకున్న తర్వాత ఈ సుగంధి పాల, మంజిష్ట కలిపిన పాలను తాగితే చర్మవ్యాధులు మరింత త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ జిల్లేడు వేరు నిరపాయకరమైంది. దాన్ని నీళ్ళతో కడిగి ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించిన పొడిని పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో, తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే చర్మవ్యాధులు – ముఖ్యంగా సొరియాసిస్ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తుంది. శరీర తత్వాన్ని మారుస్తుంది.

★ పొద్దుతిరుగుడు మొక్క కాండాన్ని సేకరించుకొని, ఎండించి మెత్తగా చూర్ణం చేసి, దానికి సమానంగా ఆవ పిండిని కలిపి ఓ సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. ప్రతిరోజూ ఈ పొడితో చిక్కటి కషాయం కాచుకొని తాగుతూ వుంటే అనేక రకాల చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి. లెప్రసీ విషయంలో ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ సూర్యకాంత రసం, శారిబాదివటి అనే ఔషధాలు చర్మవ్యాధుల్లో అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తాయి.

చర్మవ్యాధుల్లో తీసుకోదగినవి

★ సంవత్సరం పైబడి జాగ్రత్తగా నిలవున్న నెయ్యి చర్మవ్యాధుల్లో ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది.

★ అలాగే సంవత్సరం పైన నిలవున్న బియ్యం కూడా మేలు చేస్తాయి.

★ పాతబార్లీ, పాత గోధుమలు మేలు చేసేవిగా వుంటాయి.

★ పచ్చ పెసరపప్పు కట్టు, కందికట్టు ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. అయితే కందులు, పెసలు కూడా సంవత్సరం పాతబడినవే మంచివి! దోరగా వేయించి వండుకొంటే మేలు చేస్తాయి.,

★ మేక మాంసం తినదగింది.

★ బీర, పొట్ల, సొర, దోస, ఉచ్చింతకాయలు, వేపపువ్వు, కాకర, కాకరాకు, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతి కూర, గలిజేరు ఆకు – చర్మవ్యాధులను తగ్గించేందుకు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

★ పాత నిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి, పాత దబ్బకాయ, పాత చింతకాయ – ఇవి కూడా సంవత్సరం పైబడి నిలవున్నవి ఎక్కువ మేలుచేసేవిగా వుంటాయి. కొత్తగా పెట్టిన వాటివలన కలిగే అపకారాలన్నీ పాతబడిన కొద్దీ తగ్గిపోయి సుగుణాలు వృద్ధి చెందుతాయి. పాతబడిన పచ్చడి శక్తిహీనం అవుతుందని అనుకోకండి! సుగుణాత్మకంగా వుంటుంది.

చర్మవ్యాధుల్లో తీసుకోకుండా వుండవలసినవి

1. చర్మం మీద వ్యాధి కన్పించగానే చింతపండు పులుసుతో వండిన ఆహార పదార్థాల్ని తినడం మొదటగా మానేయండి.
2. అమితంగా కారం తినకుండా మానాలి! పులుపు, కారం చర్మ వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. వగరు, చేదు చర్మవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి.
3. ఎర్ర గుమ్మడికాయ, బంగాళాదుంప, చేమదుంప, కంద, పెండలం ఇవి హానికరం.
4. అతిగా వెల్లుల్లి తినకండి. పరిమితంగా వాడుకొంటే మేలు చేస్తుంది.
5. పాలు, పాలతో వండినవి మానేయడమే మంచిది చర్మవ్యాధుల్లో.
6. బెల్లం, కల్లు, సారాయి, విస్కీ, పులిసినవి, పులవబెట్టినవి (Fermented) వాటిని పూర్తిగా వదిలేస్తే చర్మవ్యాధి తగ్గడం మొదలౌతుంది.
7. చేపలు, రొయ్యలు చర్మవ్యాధుల్లో కల్గించే హాని ఎక్కువ. మేలు ఏ మాత్రం వుండదు. కోడి మాంసం కన్నా ఈ వ్యాధుల్లో మేక మాంసమే మంచిది!
8. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, ముదిరిన వంకాయలు, బెండకాయలు చర్మవ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. వీటిని తినకుండా వుంటేనే మంచిది!

స్త్రీల వ్యాధులు - తేలికగా తగ్గే ఉపాయాలు

1. బాగా నీళ్ళలో నానిన సున్నం బఠాణీ గింజంత మోతాదులో గుండ్రటి చిన్న మాత్రగా కట్టి, దాన్ని ఉసిరికాయంత వెన్నెలో పొదిగి మింగినట్లయితే నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. వెన్న ఎక్కువగా వుంటే మంచిది. సున్నం ఎక్కువగా మింగకండి. ప్రమాదం.
2. అరటికాయ, అరటిచెట్టు ఊచ, అరటిదుంప - ఇవన్నీ స్త్రీల వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఔషధాలుగా పనిచేసేవే. ఈ గ్రంథంలో అనేక సందర్భంలో అరటి వినియోగం గురించి రాశాను చదవండి. 'భోజన భోగం' గ్రంథంలో వివిధ వంటకాలను వివరించాను. చదవండి.
3. అశోకారిష్ట, లోధ్రావం అనే రెండు ఔషధాలు స్త్రీల కుసుమ వ్యాధుల్ని పోగొట్టడంలో గొప్ప ఫలితాన్ని చూపిస్తాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహా మీద ఈ రెండు ఔషధాలను వాడుకోవడం మంచిది.
4. వట్టివేళ్ళు తేలికగా దొరికేవే! మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో వేసుకొని మరిగించి వడగట్టి చల్లార్చి తాగితే, జననాంగంలో పోట్లు, మంట, తెలుపు అవడం ఆగుతాయి.

   వట్టివేళ్ళు, లొద్దుగచెక్క, సుగంధిపాలు, నాగకేసరాలు, అతిమధురం వీటిలో దొరికిన వాటిని తెచ్చుకొని మెత్తగా దంచి ఇదే విధంగా రోజూ సేవిస్తుంటే స్త్రీ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. నిరపాయకరంగా పని చేసే అద్భుతమైన ఫార్ములా ఇది.
5. కలువదుంపలు, తామరదుంపలు శుభ్రం చేసుకొని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో గానీ, చిక్కటి కషాయంగా కానీ, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకొంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. యోని దగ్గర మంట, దురద, మూత్రం వేడి సెగలుగా వెళ్ళడం తగ్గుతాయి - తెల్లబట్ట త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ కుక్కపొగాకు మొక్క పొలాల్లో చాలా చోట్ల కన్పిస్తూ వుంటుంది. దీన్ని వేళ్ళతో సహా తీసుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి! సువాసనగానే వుంటుంది. ఆకు పొగాకు ఆకారంలో వుంటుంది. అర చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయం కాచి వడగట్టి తాగితే, స్త్రీల వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది. ఇంకా, అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్న వారికీ, విరేచనాలౌతున్న వారిక్కూడా మేలు చేస్తుంది. చలిజ్వరం, వరుస క్రమంగా విడవకుండా వచ్చే జ్వరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. కఫం, దగ్గు, ఆయాసాలను తగ్గిస్తుంది. Infection తీవ్రతని తగ్గించే గుణం దీనికుంది. దీని కషాయంతో పుండును కడుగుతారు. త్వరగా పుళ్ళు మానేలా చేస్తుంది. చీము తగ్గేలా చేస్తుంది. తెల్లబట్ట

అవుతున్నప్పుడు జననాంగాన్ని ఈ కషాయంతో కడిగితే (డూష్) త్వరగా మార్పు వస్తుంది.

★ మామిడి చెక్క కషాయాన్ని కూడా అనేక స్త్రీల వ్యాధుల్లో ఉపయోగిస్తారు. అధిక రుతుస్రావాన్ని ఆపుతుంది. నెలసరి వస్తోందంటే భయపడాల్సిన పరిస్థితి కొందరు స్త్రీలకుంటుంది. అమితమైన రక్తస్రావంతో నీరసించిపోతారు. ఇలాంటి వారికి ఈ మామిడి చెక్క కషాయం ఋతుస్రావాన్ని నిలుపు చేయడానికి సహకరిస్తుంది. అలాగే తెల్లబట్ట వ్యాధిని కూడా అదుపు చేస్తుంది. పచ్చి చెక్కని దంచి రసం తీసికూడా వాడవచ్చు. లేదా కషాయం కాచుకోవచ్చు కూడా! అర చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని కషాయం తయారు చేసుకోండి.

★ మేడిచెట్టు స్త్రీల వ్యాధుల్లో బాగా పని చేస్తుంది. మేడి కాయలతో కూర వండుకొని తినవచ్చు కూడా! యుక్తిగా, కమ్మగా తయారు చేసుకోగలగాలి అంతే! కొంచెం వగరుగా వుంటాయి. రుచిగా వుంటాయి. అమితమైన చలవనిస్తాయి. పైత్యాన్ని, కఫాన్ని, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి కూడా! నీళ్ళ విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. కాళ్ళు, చేతులు మంటల్ని తగ్గిస్తాయి. అతిగా ఋతుస్రావం అవుతున్నవారికీ, తెల్లబట్ట అవుతున్నవారికీ ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాయ లేతగా వున్నదైతేనే మంచిది. ముదిరినవీ, పండినవీ వాతం చేస్తాయి.

మేడి చెక్కని పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా వరకూ ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రం చిక్కటి కషాయంగా కాచుకొని గానీ, తేనెతో గానీ తీసుకొంటూ వుంటే స్త్రీ జననాంగానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచి మార్పు తీసుకొస్తుంది. గర్భాశయాన్ని పోషిస్తుంది. సంతానం లేని స్త్రీలకు వాడిస్తే గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది!

★ కొబ్బరి పువ్వు, ఖర్జూర పువ్వు, ఈతపువ్వు, ఆరెపువ్వు, బూరుగు చెట్టు పువ్వు, పైడిపత్తి పూలు, కలువపూలు, తామరపూలు - ఇవన్నీ స్త్రీల జననాంగానికి సంబంధించి గర్భాశయానికి సంబంధించి ఏర్పడే అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఎంతో ఉపయోగ పడతాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కటి దొరికినా తెచ్చుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని కషాయంగా గానీ, నేరుగా తేనె కలిపి గానీ తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఎన్ని దొరికితే అన్నింటినీ కలిపి కూడా ఇదే పద్ధతిలో తీసుకోవచ్చు. పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ పొడిని నేరుగా గానీ, కషాయంగా గానీ వాడుకోవచ్చు. వేడిని తగ్గించి, రక్తస్రావాన్ని, తెలుపునీ ఆపుతాయి. గర్భస్రావం కలగకుండా కాపాడతాయి. గర్భశయానికి పరిపుష్టి కల్గిస్తాయి.

★ చిలుకతోటకూర తోటకూరలాగానే పెరళ్ళలో పెరుగుతూ వుంటుంది. కూరగా వండుకొని తింటారు. రక్తస్రావాన్ని అరికడ్తుంది. విష దోషాలకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ఎక్కువగా తినకూడదు. వేడి చేస్తుంది.

★ తాటిచన్నులు సన్నగా పొడవుగా పెరుగుతాయి. వీటిని పొయ్యిలో పెట్టుకునేందుకు గ్రామీణులు వాడ్తుంటారు. తెలుగువారికి తాటి చెట్లకేం కొదువ? ఈ తాటి చన్నులు మెత్తగా దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదు వరకూ తీసుకొని కషాయం కాచుకొని వడగట్టి తాగుతూ వుంటే, స్త్రీ జననాంగానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటి మీద అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా తాగవచ్చు కూడా!!

★ మర్రి ఊడల్ని కూడా ఇలానే కషాయంలా తాగితే స్త్రీల వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

★ టేకు చెట్టు ఆకులు, చెక్క ఇవి కూడా మామిడి చెక్కలాగే స్త్రీల వ్యాధుల్లో ఉపయోగ పడతాయి. రెండింటినీ కలిపి గానీ, విడి విడిగా గానీ వాడుకోవచ్చు. బీపీ, మొలలు, వివిధ చర్మ వ్యాధులు, కఫ వ్యాధులు, కీళ్ళవాతం - వీటన్నింటి మీద టేకు చెట్టుకు మంచి ప్రభావం వుంది. దీని ఆకుల్లో భోజనం చేసినా మంచిదే!

స్త్రీల వ్యాధుల్లో తినవలసినవి

★ పాత రాగి మాల్ట్‌ని వాడుకొంటూ వుండండి.

★ కందికట్టు, పెసరకట్టు మంచివి. సాంబారు, పులుసు, అంటుపులుసు, పులుసుకూర - ఇలాంటివి ఈ వ్యాధి తగ్గేవరకూ పూర్తిగా వదిలేయండి.

★ బీర, పొట్ల, సొర, లేత అరటి కాయ పిందెల వంటివి, లేత బెండకాయ, పండు టమోటో, లేత కేరెట్ దుంపలు, కేబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణీ - ఇవన్నీ స్త్రీల వ్యాధుల్లో మేలు చేసేవిగా వుంటాయి.

★ పొన్నగంటి కూర వారానికి కనీసం 3 రోజులు తింటూ వుంటే, స్త్రీల వ్యాధులు తేలికగా తగ్గుతాయి. త్వరగా రాకుండా వుంటాయి.

★ తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, అరటిపువ్వు, అరటిఊచ, స్త్రీల వ్యాధుల్లో తినదగినవిగా వుంటాయి.

★ బూడిద గుమ్మడి కాయని ఔషధ విలువలు కల్గిన ఒక కూరగాయగా మనం మరిచిపోయాం. గుమ్మాలకు వ్రేలాడదీసేందుకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నాం. ఎక్కువమంది విషయంలో ఇది వాస్తవం. బూడిద గుమ్మడి కాయలో వివిధ వంటకాల గురించి 'భోజన భోగం' గ్రంథంలో చాలా వివరంగా ఇచ్చాను - చదవండి! స్త్రీల వ్యాధుల్లో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ ఖర్జూరం, ఆలుబఖరా, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, అరటిపండు - ఏడాదికి పైబడి నిలవున్న చింతపండు, నిమ్మపండు - ఇవి మేలు చేసేవిగానే వుంటాయి.

★ వెలగపండు పచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి, చారు (రసం) కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

★ ఏడాది పైన నిలవున్న పాత చింతకాయ పచ్చడి, పాత ఉసరికాయ పచ్చడి (నల్లపచ్చడి అంటారు), వీటిని పరిమితంగా తినవచ్చు.

స్త్రీల వ్యాధుల్లో నిషేధించవలసిన ఆహార పదార్థాలు

★ కొత్తబియ్యం స్త్రీల వ్యాధులు తగ్గిపోయిన వాటిని కూడా తిరిగి తెచ్చి పెడతాయి.
★ శనగలు, శనగ పిండిని ఈ వ్యాధి మాత్రమే కాదు, ఏ వ్యాధులు వచ్చినా తినకుండా వుండడమే మంచిది.
★ ఉలవలు, ఉలవచారు, ఉలవకట్టు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు - ఇవి స్త్రీల వ్యాధుల్ని పెరిగేలా చేస్తాయి.
★ పాలు, పెరుగు వాడకండి. మజ్జిగ మంచివి. ఎంత తాగితే అంత మేలు చేస్తాయి!
★ కోడిమాంసం, ఎండు చేపలు, రకరకాల ఇతర చేపలు, రొయ్యలు - ఇవి స్త్రీల వ్యాధులన్నింటినీ పెరిగేలా చేస్తాయి.
★ నూనెతో వండిన పిండి వంటలు బాగా వేగిన (Deep Fry) ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధుల్లో హానికరంగా వుంటాయి.
★ వేడిచేసే స్వభావం వున్న ఏ ఆహార పదార్థం అయినా ఈ వ్యాధుల్లో ఇబ్బంది పెడ్తుంది.

స్త్రీల జననాంగానికి సంబంధించి గానీ, గర్భాశయానికి సంబంధించి గానీ ఏ వ్యాధులు ఏర్పడినా బాగా చలవచేసే ఆహార పదార్థాలు తీసుకొంటే, వ్యాధులు తేలిక దశలోనే తగ్గుముఖం పడతాయి. వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత వేడి చేసేవి తిని చిన్న వ్యాధుల్ని ఆఖరికి గర్భాశయం తీసివేసే స్థాయి వరకూ మనం తీసుకెళ్ళకూడదు!

కమిలిన దెబ్బలు

కర్రదెబ్బలు తగిలినప్పుడు, అదాటున క్రింద పడ్డప్పుడు, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, రక్తం కమిలి చర్మం నల్లగా అయి పోటు పెడ్తుంది. Contusions లేక Bruises అంటారు వీటిని! పోలీసు లాఠీ ఛార్జీ అప్పుడు తగిలే కౌకు దెబ్బలు ఇలాంటివే!

★ కలబంద మట్టని తీసుకొని పైన చెక్కుని చెక్కేసి లోపల గుజ్జుకి సమానంగా పసుపు కలిపి కమిలిన చోట పట్టించండి. నొప్పి తగ్గుతుంది. మచ్చ తగ్గుతుంది. అక్కడ నీరు పట్టడం ఆగుతుంది. (Cellulitis)
★ చింత ఆకుల్ని వేడివేడి గంజిలో బాగా ఎక్కువగా వేసి ఇంకొంచెం సేపు మరిగించి, చిక్కగా ముద్దలా అయ్యేంత వరకూ వుంచి, ఆ వేడి మీదే ఓ గుడ్డలో వేసి కాపడం (Formentation) పెడితే నొప్పి లాగేస్తుంది. కమలడం తగ్గుతుంది.
★ గసగసాలను మెత్తగాదంచి చిక్కటి కషాయం వడగట్టి కానీ అందులో సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి నీరంతా ఆవిరై నూనె మాత్రమే మిగిలేంత వరకూ మరిగించి తైలపాకం పట్టి ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి. ఈ నూనెని కొద్దిగా విడిగా తీసుకొని వేడి చేసి, ఆ వేడి నూనెలో నిమ్మకాయ ముక్క వేసి కొద్దిసేపు వేడెక్కనిచ్చి, ఆ నిమ్మబద్దతో కాపడం పెడితే కమిలిన మచ్చలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ తైలం కూడా నొప్పిని తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది!
★ పసుపుని తడిపి కమిలిన చోట రాస్తూ వుంటే, చర్మం సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.

నులి పురుగులు పోయే ఉపాయాలు

★ సంపెంగని సకలగుణ సంపెంగ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే అద్భుతమైన సువాసనతో, ఒక పువ్వుంటే చాలు తోట కంతటికీ పరిమళం తెచ్చేదిగా వుంటుంది. అంతేకాదు, దీనికి ఎన్నో వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి.
సంపెంగ చెట్టు వేరుని గానీ, బెరడు గానీ తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడితో కషాయం కాచుకొని గానీ, తేనెతో కలిపి నేరుగా గానీ తీసుకొంటే, కఫదోషం, పైత్యం తగ్గుతాయి. కడుపులో పెరిగే పాముల్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టడంలో ఇది బాగా ఉపయోగ పడ్తుంది.

★ ములక్కాడల చెట్టు వేరు, దానిమ్మ వేరు నులిపురుగుల్ని వెళ్ళగొట్టడంలో అసమానంగా పనిచేస్తాయి. సంపెంగ వేరు లాగానే వాడుకోవచ్చు. దొరికితే రెండింటినీ కలిపి వాడుకోవచ్చు! ఇవి ఎప్పుడు కావాలనుకుంటే అప్పుడు దొరికేవి కావు.
చెట్లు కొట్టేయడం లాంటివి జరిగినప్పుడు వేరుని సేకరించి శుభ్రం చేసి జాగ్రత్త పరచుకోవాలి.

★ పారిజాతం చెట్టు బెరడు, వేరు కూడా నులి పురుగుల్ని నశింప చేసే గుణం కలిగి వున్నాయి. ఇలానే వాడుకోవాలి.

★ అడ్డసరం పూలు, అరటిపూలు, చేమంతిపూలు, ములక్కాడల చెట్టు పూలు, వేపపూలు - మాలతీ పూలు - వీటిలో ఏవి దొరికినా సేకరించుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో కలిపి గానీ, చిక్కటి కషాయంగా కాచుకొని గానీ తీసుకొంటూ వుంటే కడుపులో నులి పురుగులు నశిస్తాయి. పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా మోతాదులో వీటిని తీసుకోవచ్చు. ఏ ఒక్కదాన్ని తీసుకున్నా సరే - లేదా, దొరికినవాటిని కలిపి చూర్ణించైనా వాడుకోవచ్చు.

★ అటికమామిడి కూర, పెరుగుతోటకూర, గంగపావిలికూర, వాము ఆకులు, ఆదొండకాయలు, ఆగాకరకాయలు, ఉచ్చింతకాయలు, అరటిఊచ, కాకరఆకులతో కూర, చక్రవర్తికూర, లేతములగఆకులు - ఇవన్నీ కూరలుగా వండుకొని తింటూ వుంటే, కడుపులో నులి పురుగుల్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టే గుణం కల్గినవి! ఆకు కూరలు తింటే నులి పురుగులు పెరుగుతాయనే వాదన తప్పు!! ఇవి తినదగినవి. మిగిలిన వాటిని మానండి!

★ కుక్క వాయింట, కుక్కపొగాకు, కుక్కతులసి! ఇవన్నీ పొలం గట్లు వెంబడీ పెరిగే ఔషధాలు! కడుపులో నులి పురుగుల్ని నశింప చేస్తాయి - విడివిడిగా గానీ కలిపి గానీ తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణించి, అర చెంచా మోతాదులో తేనెతో గాని, చిక్కటి కషాయంగా గానీ తీసుకొంటూ వుండాలి.

★ వాము, ఆవపిండి, ఇంగువ, మిరియాలు, ధనియాలు, పసుపు, వక్కలు - వీటిక్కూడా నులిపురుగుల్ని నశింపచేసే గుణం వుంది. వీటినన్నింటినీ గానీ, లేదా విడిగా ఏదో ఒక ద్రవ్యాన్ని గానీ నెయ్యివేసి వేయించి వాడుకోవచ్చు.

కర్పూరం ఇంగువ కలిపి మెత్తగా నూరి, చిన్న బఠాణీ గింజంత మాత్ర కట్టుకొని ఉదయం సాయంత్రం ఒక మాత్ర చొప్పున మింగుతూ వుంటే నులిపురుగులు పోతాయి. ఇది ఉబ్బసాన్ని కూడా బాగా తగ్గించే చక్కని ఫార్ములా! చాలా తక్కువ మోతాదులో పరిమితంగా వాడుకోవాల్సింది!

★ చింత గింజలు, చింతచెట్టు బెరడు, మామిడి టెంక లోపలి జీడి, వేప చిగుళ్ళు, వేపచెట్టు బెరడు - వీటికి క్రిమిదోషాల్ని పోగొట్టే శక్తి వుంది. చూర్ణంగా గాని, కషాయంగా గానీ తీసుకోవచ్చు.

★ వాయువిడంగాలు వన మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి ఇలానే చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగా గానీ పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా పొడిని, రోగి వయసునిబట్టి తీసుకొంటూ వుంటే నులిపురుగులు నశిస్తాయి.

నులి పురుగులతో బాధపడేవారికి ఇవి పెట్టండి!

★ వెదురు బియ్యంతో అన్నం మేలు చేస్తుంది. మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో వెదురు బియ్యం దొరుకుతాయి. పెద్ద ఖరీదు కాదు!

★ వరిబియ్యం గంజి, గోధుమ నూకలజావ, బార్లీ జావ, ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

★ లేత అరటి కాయలు, ఉచ్చింత కాయలు, చక్రవర్తి కూర, పొన్నగంటికూర, బీర, పొట్ల, సొర, నక్కదోస - ఇవన్నీ తరచూ వండి పెట్టవలసిన కూరలు.

★ వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, నెయ్యి, పాలు, ఇంగువ, తేనె - మంచివి. వాడుకోవలసినవి.

★ నిమ్మరసం బాగా పాతబడిన చింతపండు వాడుకోవచ్చు.

★ మేకమాంసం ఉపయోగపడ్తుంది.

కడుపులో నులి పురుగులున్నవారికి ఇవి నిషేధం

★ కొత్తబియ్యం పొరబాటున కూడా తినకూడదు. అజీర్తికర ఆహార పదార్థాలు పేగుల్ని మరింత విధ్వంసం చేస్తాయి.

★ ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు, ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు నులి పురుగుల్ని పెంచుతాయి.

★ ఎక్కువగా పులుపు కూడా హానికరమే! బాగా పాతబడి, సంవత్సరానికి పైగా నిలవున్న చింతపండుని చాలా తేలికగా వాడుకోవాలి. చిక్కటి పులుసు హాని చేస్తుంది.

★ బెల్లం నులి పురుగులకు మేలు చేసి, మనిషిని క్షీణింపచేస్తుంది.

★ పగలు నిద్రపోవడం, రాత్రి పూట ఎక్కువ సేపు మేల్కొనడం ఇవి రెండూ క్రిమి రోగంలో హానికరం!

గర్భవతులకు మంచి ఆహారం

★ గర్భవతులకు పాత బియ్యం మాత్రమే వండి పెట్టండి. కొత్త బియ్యం తెలియని హాని చేస్తుంది.

★ పాత గోధుమలు, గోధుమరవ్వ, వాడుకోవడం మంచిదే!

★ గోధుమజావ మేలు చేస్తుంది. బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ చలవని కల్గించి గర్భస్థశిశువుని కాపాడతాయి.

★ గర్భవతులు వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలను తినకుండా వుండడం అవసరం. ముఖ్యంగా, తరచూ గర్భస్రావం అయ్యే (Habitual Abortion) స్త్రీలు ఆహారం విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్త తీసుకోవడం మరీ ముఖ్యం.

★ బీర, పొట్ల, సొర, లేత వంకాయ పిందెలు, లేత అరటికాయలు, నక్కదోసకాయలు, లేత దొండకాయలు, లేత బెండకాయలు, పొన్నగంటి కూర, పెరుగుతోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, తేలికగా చుక్కకూర, కేరెట్, కేబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ ఇలాంటివి చలవనిచ్చే కూరలు మాత్రమే తీసుకొంటూ వుండాలి.

★ లేత ములక్కాడలు మంచివి. ముదిరితే వేడిచేస్తాయి.

★ చింతపండు పూర్తిగా వదిలేసి, బదులుగా నిమ్మరసం గానీ, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) గానీ పులుపు కోసం వాడుకోవడం మంచిది. పండు టమోటాని తేలికగా కలుపుకోవచ్చు.

★ పనస పండు, మామిడిపండు, శీతాఫలం, అరటిపండు, ఆలుబఖరాపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, యాపిల్, వెలగపండు, బత్తాయి, నారింజపండు, సపోటా – వీటిని తరచూ తీసుకొంటూ వుండడం మంచిది.

★ బాగా పాతబడి ఒక సంవత్సరం క్రితం తొక్కి భద్రంగా వుంచిన చింతకాయ పచ్చడి, నిమ్మకాయ పచ్చడి, దబ్బకాయ పచ్చడి, చింతపండు ఇవి తేలికగా తీసుకోవడం మంచిది. అంటే, పరిమితంగా వాడుకోవాలని అర్థం.

★ పాలు, నెయ్యి, మజ్జిగ పుష్కలంగా తీసుకొంటూ వుంటే, కడుపులో బిడ్డ కూడా ఏపుగా ఎదిగేందుకు అవకాశం వుంటుంది. అన్నింటికన్న మజ్జిగ మంచివి! బాగా చిలికి వాడండి.

★ వరిపేలాలు (మరమరాలు), జొన్న పేలాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు తేలికగా అరుగుతాయి.

★ జావల రూపంలో ఆహార పదార్థాలు తీసుకొంటూ వుంటే అరుగుదల ఇబ్బంది వుండదు.

★ వేరుశనగ పప్పు, జీడి పప్పు, నువ్వుల పప్పు, శనగ పప్పు ఇవి బలకరంగా వుంటాయి. కానీ, బాగా ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకని జీర్ణశక్తి బలంగా వున్నప్పుడు పరిమితంగా తినడం మంచిది!

★ మనసును ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా వుంచుకోవడం అవసరం. సువాసన గల పుష్పాల్ని ధరించడం, పుణ్య పురుషుల్ని, పుణ్యస్త్రీలను సందర్శించడం, దేవాలయాలకు వెళ్లడం, పుణ్యకథలు వినడం ఇవి చేస్తూ వుండాలి.

★ మెత్తని పడక, చల్లని గాలి మనసుకు సంతృప్తిని సంతోషాన్ని కల్గించే వస్తువులు, ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలు – ఇవి గర్భవతులకు మేలు చేస్తాయి.

గర్భవతులకు తప్పనిసరిగా నిషేధించవలసిన విషయాలు

1. వాళ్ళకు ఇష్టంలేని పదార్థాలు పొరబాటున కూడా పెట్టకండి.
2. బాగా వేడి చేసే స్వభావం వున్న ఆహారాన్ని పూర్తిగా నిషేధించండి. సాధ్యమైనంత చలవచేసే ఆహారం మాత్రమే ఇవ్వండి. ఉష్ణ శరీర తత్త్వం వున్న స్త్రీల విషయంలో అకారణంగా గర్భస్రావాలు కావడానికి వేడి చేసే ఆహార పదార్థాలు ముఖ్య కారణంగా వుంటాయి.
3. సమతలంగా వున్న పడక మీద విశ్రమించడం, అలాంటి నేల మీద నడవడం, కూర్చోవడం వంటివి గర్భవతులకు మేలు చేసే అలవాట్లు.
4. దుఃఖం, ఆందోళన, దిగులు, కోపం, ఆవేశం, టెన్షన్ - ఇవన్నీ గర్భవతులను బాగా కృంగదీస్తాయి. కడుపులో ఎదుగుతున్న బిడ్డకు అపకారం జరుగుతుంది. గర్భస్రావాలు కావడానికి గల అనేక కారణాలలో ఇది కూడా ముఖ్యమైంది.
5. మేడమెట్లు మాటి మాటికీ ఎక్కి దిగడం, వంగుని బరువులు లేపడం, బరువులు లాగడం చెయ్యనివ్వకండి! గర్భవతులు శక్తికి మించిన పనిని చెయ్యడం మంచిది కాదు!
6. ఆకలిని అణచుకొని ఉపవాసాలు చెయ్యడం, దప్పికని ఆపుకోవడం, మలమూత్రాలకు వెళ్ళకుండా నిరోధించుకోవడం - ఇవన్నీ గర్భవతులకు హాని కల్గించే అంశాలు. ముఖ్యంగా కడుపులో పెరిగే బిడ్డకు హాని చేస్తాయి.
7. గర్భం దాల్చాక, కనీసం చివరి మూడు నెలలూ లైంగికపరమైన కార్యక్రమాలకు దూరంగా వుండడమే మేలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేసే ఉపాయాలు

★ కలువ దుంపలు, తామర దుంపలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా తేలికగా దొరికేవే! నీటి వనరులున్న గ్రామాల్లో తామర కొలనులూ, కలువ కొలనులూ సాధారణంగా వుంటాయి. వీటి దుంపల్ని పెకిలించి శుభ్రం చేసుకొని, ముక్కలుగా తరిగి ఎండించినవి ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి.

తామర లేక కలువ దుంపలతో వివిధ వైద్య ప్రయోజనాల్ని ఈ గ్రంథంలో ఆయా సందర్భాల్లో వివరంగా రాశాను గమనించండి.

తామర దుంపలు గానీ, కలువ దుంపలు గానీ, బాగా చలవనిచ్చేవిగా వుంటాయి. రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. వేడిని పోగొడతాయి. గర్భాశయంలో ఉడుకును తగ్గించి, రక్తస్రావం కావడాన్ని నిలుపు చేస్తాయి. గర్భాశయాన్ని పోషిస్తాయి. Uterine Tonic గా ఉపయోగపడతాయి. గర్భస్రావం తరచూ అవుతున్న వారికి (Habitual Abortion) ఇది గర్భాన్ని నిలిపేవిగా ఉపయోగపడతాయి.

★ పిల్లిపీచర వేళ్ళు ఎండినవి వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. మెత్తగా దంచిన పొడిని అర చెంచా మోతాదులో పాలలో కలిపి గాని, చిక్కని కషాయంగా గానీ తీసుకోవచ్చు. కలువ దుంపల్ని, తామర దుంపల్ని కూడా ఇలానే చేసుకోవచ్చు. వీటితో పిల్లిపీచర వేళ్ళని కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు.

★ అశ్వగంధ వేళ్ళు కూడా గర్భాశయాన్ని పోషించేందుకు ఉపయోగ పడతాయి. పిల్లిపీచర వేళ్ళు అశ్వగంధ, తామర లేక కలువ దుంపలు వీటన్నింటినీ కలిపి ఒకే చూర్ణంగా చేసుకొని కూడా వాడుకోవచ్చు.

★ ఈ చూర్ణంలో తేలికగా లవంగాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, చాలా స్వల్పంగా పచ్చకర్పూరం - వీటిని కూడా పరిమిత మోతాదులో కలుపుకుని వాడుకుంటే గర్భాశయ దోషాలన్నింటి మీద ఉపయోగకరంగా వుంటుంది!

★ మెంతికూరని వండుకొని తింటూ వుంటే పొత్తి కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది. గర్భాశయం లోంచి Spasm (నొప్పి, పోట్లు) రావడం ఆగుతాయి.

★ నాగకేసరాలు గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేయడం మాత్రమే కాకుండా, గర్భస్రావం కాకుండా నిలుపు చేయడానికి, గర్భం లోపలి శిశువు బలంగా పెరగడానికి ఈ ఉపాయాలన్నీ తప్పకుండా ఉపయోగ పడతాయి.

★ బూరుగ చెట్టు బంక మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో కూడా దొరుకుతుంది. దీన్ని మోచరసం అని కూడా పిలుస్తారు. దీన్ని శుభ్రం చేసుకొని వాడుకొంటే గర్భాశయం బలసంపన్నం అవుతుంది. గర్భస్రావం కాకుండా నిలుపుచేస్తుంది.

బూరుగ బంక వగరుగా వుంటుంది. సుఖప్రసవం అయ్యేంతవరకూ దీన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

★ రావి చెట్టు పళ్ళు తియ్యగానే వుంటాయి. మంచి చలవనిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాంతిని, అజీర్తినీ, అన్నహితవు లేకపోవడాన్ని ఆపుతాయి.

రావిచెట్టు పళ్ళని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకొంటే అనేక వ్యాధి లక్షణాల్లో ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి.

పావు చెంచా కన్నా తక్కువ పొడిని తేనెతో గానీ, పంచదార కలిపి గానీ, పాలలో కలుపుకొని గానీ తీసుకోవచ్చు.

దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే, గర్భాశయం బలసంపన్నం అయి, గర్భం దాల్చేందుకు అనుకూల పరిస్థితులు కల్పిస్తుంది. గర్భవతులు కూడా దీన్ని వాడుతూ వుంటే, గర్భస్రావం కాకుండా నిలుపు చేస్తుంది.

మగవాళ్ళకు వీర్యకణాలు పుట్టడానిక్కూడా ఇది తోడ్పడుతుంది.

మొత్తం మీద రావి చెట్టు పళ్ళు స్త్రీ పురుషులకు సంతాన సమర్థతని పెంచేందుకు తోడ్పడతాయి.

సబ్జాగింజల మొక్కని రుద్రజడ చెట్టు అంటారు. నిజానికి పొలాలలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరిగే మొక్కే ఇది! ఈ సబ్జా అనేది ఉర్దూ భాషకు సంబంధించిన పదం.

ఈ మొక్క వేరు ఆకులు గింజలు అన్నీ గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేసేందుకు ఉపయోడపడేవే! సమూలంగా దీన్ని సేకరించి ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో గానీ, కషాయంగా గానీ ఉపయోగించుకోవచ్చు!

పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో దీన్ని వాడుకొంటే మంచిది. ఎక్కువకాలం పాటు వాడుకోదగిన మంచి వనమూలిక ఇది!

★ లక్ష్మణపంజి అనే మొక్క రోడ్డు పక్కన పెరిగేదే! మన ప్రాంతాలలో విస్తారంగా పెరుగుతుంది. దీని ఆకుల మీద బచ్చలపండు రంగు మచ్చలుంటాయి.

దీన్ని సమూలంగా తీసుకొని, శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి ఎక్కువ కాలం పాటు వాడుకోదగిన ఔషధం ఇది. మొక్క మీ కళ్ళముందే పెరుగుతూ వుంటుంది. అయితే, అది లక్ష్మణపంజి అని మీకు తెలియాలి కదా! మొక్కల గురించి తెల్సిన వారిని అడిగి ప్రయత్నించి చూడండి.

ఇది స్త్రీల వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు అన్నింటి మీద ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీ పురుషుల్లో వీర్యకణాలు పెరిగేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది.

షుగర్ వ్యాధి మీద కూడా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది.

గర్భాన్ని కల్గించి, అది నిలిచేలా సహకరిస్తుంది!

గవదబిళ్ళలు MUMPS

గవదబిళ్ళలు వైరస్ కారణంగా వస్తాయి. సాధారణంగా వారం పది రోజులు వుండిపోతాయి. వస్తే, ఊరంతా ఒకేసారి వస్తాయి.

మగవాళ్ళకు గవదబిళ్ళలు ఏర్పడితే, దాని ఉపద్రవంగా వృషణాలలో వాపు (Orchitis) ఏర్పడే అవకాశం వుంది. అది సంతాన యోగ్యతని దెబ్బతీయవచ్చు కూడా!

★ 'శిలాజిత్యాదియోగం' అనే ఔషధం వాడుతుంటే, పోట్లు, వాపులూ తగ్గుతాయి.

★ మేడిచెట్టు పాలను గవదబిళ్ళల మీద పట్టించి, పైన దూది అంటిస్తే వాపులు, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ అవిసె ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం కలిపి అందులో కొద్దిగా గుల్ల సున్నం కలిపి దట్టంగా గవదబిళ్ళల మీద పట్టించి, దూది అంటిస్తే వాపు కరుగుతుంది.

★ గచ్చకాయలు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. దీన్ని పగలకొడితే, లోపల పప్పు వుంటుంది. సాన మీద ఒకటి రెండు చుక్కలు నీళ్ళు వేసి ఈ పప్పుని

అరగదీయండి. ఈ గంధాన్ని గవదబిళ్ళల మీద పట్టిస్తే, నొప్పి వాపు తగ్గుతాయి. మంచి గంధంతో పాటుగా దీన్ని కలిపి పట్టించవచ్చు కూడా! ఒకటీ రెండు పచ్చకర్పూర పలుకులు వేసి అరగదీస్తే మంచిది.

★ చామ దుంపల మొక్క రెడీగా అందుబాటులో వుంటే, దాని కాండాన్ని, తగినంత ఉప్పు వేసి మెత్తగా దంచి, ఆ గుజ్జుని గవదబిళ్ళ మీద రాస్తే వాపు కరుగుతుంది.

★ తమలపాకులకి నెయ్యి రాసి, వెచ్చ జేసి గవదబిళ్ళల మీద అంటిస్తే వాపులు, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ కురాసాని వాము పచారీ కొట్లలో గాని, మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతుంది. దీన్ని వాము ఆకారంలోనే వుంటుంది గానీ, వెగటుగా తిమ్మిరిగా వుంటుంది. దీన్ని మెత్తగా నూరి నీళ్ళతో తడిపి గవదబిళ్ళల మీద పట్టు వేస్తే పోటు, నొప్పి తగ్గి వాపు త్వరగా కరుగుతుంది.

★ జాజికాయని సానమీద అరగదీసి గవదబిళ్ళల మీద పట్టువేస్తే ఉపశమనంగా వుంటుంది.

గుండెవ్యాధుల్లో ఉపయోగపడే జాగ్రత్తలు

★ గుండెలో ఏ తేడా వచ్చినా ఇప్పుడు మన దేశంలో అత్యున్నత స్థాయిలో చికిత్స జరుగుతోంది! గుండె జబ్బుల స్పెషలిస్ట్ చికిత్స సలహాలు, మందులు తరచూ తప్పకుండా వాడండి. వాటిలో కొన్ని వ్యాధిని తగ్గించేవిగా వుంటాయి. మరికొన్ని భవిష్యత్తులో గుండెపోటు వంటివి రానీయకుండా కాపాడేవిగా కూడా వుంటాయి. వాటి వాడకాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిలుపు చేయవద్దు. ఇదంతా అనవసరం- అక్కర్లేని మందులన్నీ వాడిస్తున్నారు - వంటి భావనతో చాలా మంది మందుల్ని అశ్రద్ధ చేస్తారు. ఇది అపోహ మాత్రమే!

ఆ మందులతో పాటుగా, కొంతవరకూ గుండెని సంరక్షిస్తూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవిగా వుండే కొన్ని సలహాలు ఇక్కడ ఇవ్వడం జరుగుతోంది. ఇవి అదనం. మీరు వీటిని కూడా రోగి చేత పాటింప చేయండి!

★ కుంకుమ పువ్వు మంచిది. మీకు దొరికితే రోజూ ఒక రేకు పాలలో కలిపి తాగిస్తే గుండె దడ తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సార్లు గుండె కొట్టుకోవడాన్ని నిలుపు చేసే శక్తి కుంకుమ పువ్వుకుంది.

★ తెల్లమద్ది చెట్టు సాధారణంగా ప్రతి ఊరుకూ కనీసం ఒకటైనా వుంటుంది. ఆ ఊళ్ళో తెల్ల మద్దిచెట్టు లేకపోతే, ఊరి పెద్దలు వీలైన చోట ఒక మొక్కనైనా తెచ్చి పెంచడం మంచిది. ఊరందరికీ ఉపయోగపడ్తుంది. దీనికి అనేక వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా గుండెని సంరక్షించడంలో ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

తెల్లమద్ది బెరడుని గానీ, చెక్కని గానీ తెచ్చుకొని శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రం చేసుకోండి! ప్రతిరోజూ పాలలో అరచెంచా పొడివరకూ కలిపి

బాగా రెండు మూడు పొంగులు రానిచ్చి వడగట్టి తాగించండి. గుండెలో దడ తగ్గుతుంది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. గుండె నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

తెల్లమద్ది చెక్కని సన్నని పేడు విరిచి ఓ గ్లాసుడు కాగుతున్న పాలలో వేసి బాగా మరిగించి చల్లార్చిన పాలను తాగండి. ఆ పుల్లను మళ్ళీ మర్నాడు వాడుకోవచ్చు కూడా!

ముత్యభస్మం గుండె దడని ఆపుతుంది. గోమూత్ర శిలాజిత్తు కూడా గుండె దడని ఆపుతుంది. హృద్రోగ రసాయనం అనే ఔషధం గుండె వ్యాధులన్నింటి మీదా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అర్జునారిష్ట, అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని మూడు నుంచి ఆరు చెంచాల మోతాదులో రోజూ నీరు కలిపి తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

'సోపు' గుండెకు మేలు చేసేదిగా వుంటుంది. ఆహారం తిన్న తర్వాత పైకి ఎగడదట్టకుండా చేసి, గుండె దడ రాకుండా కాపాడుతుంది.

ఎండు ఖర్జూరం, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, బాదంపప్పు, అరటిపండు, బొబ్బర్లు గుండెకు బలాన్నిస్తాయి. మెంతికూర, చిర్రికూర, గంగపావిలికూర, (పావిలాకు) ఇవన్నీ గుండెకు మేలు చేసే ఆకుకూరలు.

ఏలకులు, వాము, గసగసాలు, దాల్చిన చెక్క, పుదీనా, మెంతులు, శొంఠి - ఇవి గుండెకు బలాన్నిచ్చేవి మాత్రమే కాకుండా నొప్పిని తగ్గించేందుకు కూడా తోడ్పడతాయి.

పల్లేరు సమూలం, కొండపిండి సమూలం, పత్తి గింజలు వీటిని మెత్తగా నూరిన పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగితే గుండెకు పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది. అందువలన ఏర్పడిన ఆయాసం గుండె బరువు తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి తడవకు అర చెంచా వరకూ పొడిని రోజూ రెండు మూడు సార్లు మజ్జిగలో గానీ, నీళ్ళలో కలిపి గానీ తాగితే శరీరానికి పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది.

ముసాంబ్రం గుండెనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బఠాణీ గింజంత చిన్న మాత్రలు చేసి, రెండు పూటలా ఒకటీ రెండు చొప్పున మింగవచ్చు.

ఘనాముఖి ఆకుని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని చారు లాగా కాచుకొని తాగితే గుండెకు మేలు చేస్తుంది. కాల విరేచనం సుఖంగా అవుతుంది. ఎంత మోతాదులో సునాముఖిని తీసుకోవాలో విరేచనం ఫ్రీగా అవటాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోండి. అవసరం అయితే, సునాముఖిని కొంచెం మోతాదు పెంచి వాడుకోవచ్చు కూడా!

గుండె జబ్బులు వచ్చినప్పుడు తినదగినవి ఇవీ...

★ పాతబియ్యం మాత్రమే వాడండి. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తింటూ వుంటే గుండె పదిలంగా వుంటుంది. అరగని కఠిన పదార్థాలు గుండె నొప్పిని తిరగబెడతాయి. ఈ విషయాన్ని గుండె రోగికి పదే పదే గుర్తు చేయడం అవసరం.

★ ఎర్రగా వుండే బియ్యం తీసుకొంటే గుండెకు మంచిది.

★ మేకమాంసం శ్రేష్ఠం. ఎక్కువ మషాలాలు, నూనె లేకుండా అల్లం మిర్చి, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క వంటివి తేలికగా వేసి వండిన మాంసాహారం పెట్టండి.

★ నెయ్యి తేలికగా వాడుకోవడం మంచిదే! బదులుగా నూనె పూర్తిగా మానేయండి!

★ కందులు, పెసలు, ఉలవలు– వీటితో తయారయిన కట్టు మంచిది. పులుసు, సాంబారు కన్నా 'కట్టు' మంచి ఆహార పదార్థం.

★ బీర, పొట్ల, సొర, లేత కాకర, లేత అరటికాయలు, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, కేరెట్, ముల్లంగి, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పందుదోస, బూడిద గుమ్మడికాయ, టొమోటో ఇవి గుండె జబ్బులున్న వారికి పెట్టదగిన ఆహార పదార్థాలు.

★ వెల్లుల్లి, ఉల్లి మేలు చేస్తాయి.

★ మరమరాలు, జొన్న పేలాల వంటివి తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. ఊరగాయలు, బజ్జీలు, పకోడీల వంటి అరగని పదార్థాల్ని సాధ్యమైనంత వదిలేయాలి. జీర్ణశక్తిని పదిలంగా కాపాడుకోవడం మీదే గుండెజబ్బులు కంట్రోల్లో ఉండడం అనేది ఆధారపడి వుంది.

గుండె జబ్బులున్నవారు వీటిని పూర్తిగా మానేయండి!

★ కొత్తబియ్యం అన్నం తినవద్దు. పాతబియ్యమే అయినా, దోరగా పైపైన వేయించి ఆ బియ్యాన్ని వండుకుంటే ఎక్కువ తేలికగా అరుగుతాయి.

★ మేకపాలు తాగవద్దని, గుండెజబ్బులకు అవి విరుద్ధంగా పని చేస్తాయనీ 'వస్తు గుణదీపిక' అనే వైద్యగ్రంథం రాసింది.

★ చింతపండు వేసిన వంటకాలు, అతి పుల్లగా వుండే ఆహార పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

★ పుల్లటి వస్తువులు, పులిసిన పెరుగు మజ్జిగ కూడా గుండె జబ్బుల్లో హాని చేస్తాయి.

★ చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు, అమితంగా మద్యపానం గుండె జబ్బులకు పూర్తి హానికరం. వీటిని వదల్లేకపోవడం అంటే, ప్రాణాల మీద ఆశ వదిలేసినట్లేనని భావించవలసి వుంటుంది.

★ కిళ్ళీలు, జర్దాలు, గుట్కాలు – హాని కల్గిస్తాయి. గుండెకు నేరుగా ఇవి చేరుస్తాయి.

★ కూరగాయల కన్నా ఆకు కూరలు ఒకింత ఎక్కువ హానికరంగా వుంటాయి. లేత కూరగాయల్ని ఎక్కువగా తింటూ, పరిమితంగా అప్పుడప్పుడూ ఆకు కూరలు తీసుకొంటూ వుంటే గుండె పదిలంగా వుంటుంది.

★ ఊరగాయల్ని తినడానికి గుండె జబ్బు అనేది ఏర్పడిన రోజే ఆఖరి రోజు. ఆ తర్వాత వాటిని తినడానికీ వీల్లేదని గట్టిగా నొక్కి చెప్పండి!

★ పులిసినవీ పులవబెట్టినవీ, పుల్లగా వుండేవీ, ఊరబెట్టినవి ఇబ్బంది కల్గించే అంశాలే గుండెకి! వీటిని "విషం" అనుకొని వదిలెయ్య గలిగితే గుండె పదిలంగా వుంటుంది.

విరేచన మార్గం దగ్గర మంట, నొప్పి, పోటు, దురద, పగుళ్ళు వచ్చినప్పుడు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు

(DISEASES OF RECTUM)

బాగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు అదే పనిగా తిన్నప్పుడు విరేచన మార్గం దగ్గర మంట, పోట్లు ఏర్పడతాయి. ఇదే కారణం అయ్యేట్లయితే, చలవ చేసేవి తినడం దీనికి చికిత్స.

లోపల అంతర్గతంగా మొలలు (Internal Piles) వున్న వారిక్కూడా అక్కడ మంట, నొప్పి, పోటూ వుంటాయి. అలాంటప్పుడు మొలలకు తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. అదనంగా ఇప్పుడు చెప్పే జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

కడుపులో నులి పురుగు వున్నప్పుడు అవి పేగుల్లోంచి తప్పించుకొని బైటకు వచ్చి కుప్పలు కుప్పలుగా విరేచన మార్గం చుట్టూ చేరతాయి. వాటి కదలికల వలన విరేచన మార్గంలో దురద, మంట పుడతాయి. కడుపులో నులి పురుగుల్ని చంపి బైటకు వెళ్ళగొట్టే చికిత్స తీసుకొంటే ఈ బాధ తగ్గుతుంది.

అనేక కారణాల వలన, ముఖ్యంగా ఫంగస్ వలన విరేచన ద్వారం చుట్టూ పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. పుళ్ళు పడవచ్చు. అలాగనే, బైటకి కన్పించే మొలలు, లూతీ Fistula-In-Ani) వంటి వ్యాధులు కూడా ఏర్పడి వుండొచ్చు.

మలబద్ధత కారణంగా అదేపనిగా ముక్కి విరేచనానికి వెళ్ళడం వంటి అనేక కారణాల వలన పేగు చివరి భాగంలో వున్న మలాశయం జారి బైటకు వస్తుంది. దీన్ని Prolapse of Rectum అంటారు. వేళ్ళతో నెట్టితే అది లోపలికి వెళ్ళిపోతుంది. కానీ, ఒక్కోసారి సర్జరీ దాకా దారి తీయవచ్చు కూడా!

ఇలా, మలద్వారానికి సంబంధించి అనేక వ్యాధులు అనేక కారణాల వలన ఏర్పడుతుంటాయి. వైద్యుడికి చూపించి పరీక్ష చేయించుకొని తగిన చికిత్స తీసుకొంటూ ఇప్పుడు నేను చెప్తున్న అదనపు జాగ్రత్తలు పాటించండి.

★ శీతాఫలం పచ్చికాయకి, లేత ఆకులకి కడుపులో నులి పురుగుల్ని చంపే గుణం వుంది. శీతాఫలం పచ్చి కాయని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి, సమానంగా ఉలవ పిండి కలిపి ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ చిక్కటి చారు లాగా కాచి తాగిస్తే నులి పురుగులు చచ్చి బైటకు పోతాయి.

చిన్నపిల్లల్లో విరేచన ద్వారం లోంచి పేగు (Rectum) బైటకు రావడం తరచూ జరుగుతుంటుంది. పేగు జారడం అంటారు. సీతాఫలం ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, పావుచెంచా పొడిని అరగ్లాసు నీళ్ళలో వేసి పావు గ్లాసు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి, వడగట్టి తీపి కలిపి పిల్లలకు తాగిస్తే పేగు జారడం ఆగుతుంది!

సీతాఫలం ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి, మెత్తని ఉప్పు కొంచెం కలిపి కడితే గుదమార్గం దగ్గర వచ్చిన గడ్డలు గానీ, ఇతర అవయవాల్లో ఏర్పడిన గడ్డలు గానీ త్వరగా కరుగుతాయి.

అరటి కాయలు లేతవి వండుకొని తింటే, విరేచన మార్గంలో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి. ఉలవ కట్టు వాడినా ఈ మంట తగ్గుతుంది. కానీ, అతిగా తినకూడదు. అతిగా తీసుకొంటే, వేడి పెరిగి రక్తస్రావం అవుతుంది.

కురాసాని వాముని నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచుకొని తాగితే విరేచన మార్గంలో నొప్పి, పోట్లు తగ్గుతాయి.

కొబ్బరి పీచుని దులిపినప్పుడు సన్నటి దూగర రాల్తుంది కదా.. ఈ కొబ్బరి పీచు దూగరలో బెల్లం కలిపి నూరి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసికొని తింటే కడుపులో పెరిగే బద్దెపురుగు (Tapewarm) చచ్చిపడిపోతుంది.

ముసాంబ్రం, వస ఇవి విరేచన మార్గానికి సంబంధించిన వ్యాధుల మీద చక్కగా పనిచేసే వనమూలికలు.

ముసాంబ్రాన్ని సానమీద అరగదీసి గుదమార్గం చుట్టూ పట్టిస్తే మలద్వారం దగ్గర పగుళ్ళు, పుళ్ళు తగ్గుతాయి. ఈ ముసాంబ్రం గంధాన్ని తేనె కలిపి కడుపులోకి తీసుకొంటే బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

వస కొమ్మునీ, పసుపు కొమ్మునీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా నూరి నిప్పుల మీద వేసి ఆ పొగని పట్టిస్తే మలద్వారం దగ్గర ఏర్పడే వ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి.

మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో సహాయపడే జాగ్రత్తలు

నిజానికి మనిషికి అవసరం అయినదానికంటే, అధికంగానే మూత్రపిండాల్ని ప్రసాదించింది ప్రకృతి. అందువలన మన ఆహారపు అలవాట్లలో వున్న అనేక దోషాలను మూత్రపిండాలు బాగా వడబోసి బైటకు పంపించేసి శరీరాన్ని కాపాడగల్గుతున్నాయి.

అయితే, మూత్రపిండాల శక్తికి మించి విషదోషాలు శరీరంలో వ్యాపించినప్పుడు అవి దెబ్బతినడం ప్రారంభిస్తాయి. అవి పూర్తిగా పాడయ్యాయన్న సంగతి మనం చివరిదాకా గ్రహించుకోలేకపోవడం దురదృష్టకరం!

తరచూ ఏర్పడే మూత్రంలో మార్పులు, మంట, చీము దోషం ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం, లేదా మూత్రం సరిగా నడవక పోవడం, మూత్రం దుర్వాసనగా వెళ్ళడం, ఇలాంటి మార్పులు ఏవి కన్పించినా వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ వుంటే, మూత్రపిండాలు పదిలంగా వుంటాయి.

రకరకాల కారణాల వలన వచ్చే మూత్ర వ్యాధులకు కావలసిన చికిత్సని అశ్రద్ధ చేయకుండా, మంచి డాక్టర్ గారి పర్యవేక్షణలో తీసుకోండి. ఇంకా, అదనంగా ఇప్పుడు మనం చర్చించబోయే జాగ్రత్తల్ని కూడా పాటించండి.

★ మూత్రపిండాల వ్యాధులు అనగానే మనకు గుర్తు రావలిసింది అరటి! అరటి పళ్ళు గానీ, లేత అరటి కాయలు గాని, అరటి పూలు గానీ, అరటి ఊచగానీ, అరటి దుంపగానీ, షుగర్ వ్యాధితో సహా అన్ని మూత్రవ్యాధుల్లో అమోఘమైన ఫలితాలను కనబరుస్తుంది.

★ కర్బూజాపండు, ఖర్జూరం, ద్రాక్ష మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి.

★ గసగసాలు, టీపొడి, లవంగాలు, ఏలకులు, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడి వీటిని సాధ్యమైనంత తరచూ వాడుకుంటూ వుండడం మూత్ర పిండాల వ్యాధుల్లో చాలా అవసరం.

★ చామంతి పువ్వులు, కుంకుమ పువ్వు, బంతి పువ్వు, అరటి పువ్వు, తామర పువ్వు, మందార పువ్వు, కలువ పువ్వు - మూత్రపిండాలకు మేలు చేసేవే. వీటిని విడివిడిగా గానీ, దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని అన్నింటినీ సమ భాగాలుగా కలిపి గానీ ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించిన పొడిని చిక్కటి కషాయంగా కాచుకొని పాలు పంచదార కలిపి రెండు పూట్లా తాగవచ్చు. మూత్రపిండాలు బల సంపన్నమవుతాయి.

★ పల్లేరు కాయలు, తుంగముస్తలు, వట్టి వేళ్ళు, దర్భవేళ్ళు, వరి మొక్క వేళ్ళు, రెల్లుగడ్డి వేళ్ళు వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని, చిక్కని కషాయం కాచుకొని రోజూ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే, మూత్రపిండాలు బలసంపన్నమై తిరిగి సమాన స్థితికి చేరతాయి.

★ అల్లం, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు), వాము, దాల్చినచెక్క, జాజికాయ, జాపత్రి ఇవన్నీ మూత్ర వ్యాధుల్లో ఉపయోగపడే ఔషధ గుణాలున్న ఆహార పదార్థాలు.

★ చిల్ల గింజలు లేక ఇందుప గింజలు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని నీళ్ళలో మురికిని తేర్చడం కోసం వాడ్తుంటారు. ఈ చిల్లగింజను సాన మీద అరగదీసి అందులో సమానంగా తేనె కలిపి రోజూ ఉదయం పూట తీసికొంటూ వుంటే మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోవడం ఆగుతుంది. అవసరమైతే రెండోపూట కూడా తీసుకోవచ్చు. మరీ ఎక్కువగా తీసుకొంటే వాంతులౌతాయి.

నిద్ర పట్టని వ్యాధికి నిజమైన చికిత్స

మనిషికి నిద్ర ఒక్కొక్క వయసులో ఒక్కొక్క రకంగా అవసరం అవుతుంది.

చంటిపిల్లలు రోజులో అత్యధిక భాగం నిద్రలోనే గడుపుతారు. అక్షరాభ్యాసం అయ్యి బడికి వెళ్ళే వయసొచ్చేసరికి పగటిపూట కొద్దిసేపు నిద్రకు కేటాయిస్తే సరిపోతుంది. పై

చదువులకు వచ్చే వయసు వచ్చేసరికి రాత్రిపూట ఆలస్యంగా పడుకున్నా నిద్ర సరిపోతుంది. పెద్దవాళ్ళయ్యే సరికి నిద్రా సమయం ఇంకా తగ్గిపోతుంది. వార్ధక్యం వచ్చేసరికి కొద్దిసేపు అలసట తీర్చే నిద్ర నిజానికి సరిపోతుంది. కాని, వార్ధక్యంలో ఇతర వ్యాపకాలు లేకపోవడం వలన నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదనే భావన వృద్ధుల్ని పీడిస్తూ వుంటుంది. వారికి సంతృప్తికరంగా అనిపించేలా నిద్ర పట్టించేందుకు మనం మంచి ఉపాయాలను అన్వేషించ గలగాలి.

1. పుస్తక పఠనాన్ని మించి నిద్రను తెచ్చిపెట్టే ఉపాయం మరోటి వుండదు. చదివినంత సేపూ చదివి నిద్ర వచ్చినప్పుడు పడుకుంటే, ఒకింత విజ్ఞానం, ఒకింత కాలక్షేపం నిద్రతో పాటు అదనంగా లభిస్తాయి.
2. కురాసాని వాము పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. లేదా మూలికలమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ కురాసాని వాము, ధనియాలు, గసగసాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, దొరికితే కొద్దిగా కుంకుమ పువ్వు, అలాగే మరాఠీ మొగ్గలు, యాలకులు, బాదంపప్పు ఇవన్నీ నిద్రను పట్టించేందుకు ఉపయోగించే మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఔషధ గుణాలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు. వీటిని అన్నింటినీ గానీ, దొరికిన వాటిని గానీ సమాన మోతాదులో తీసికొని చూర్ణించి, పాలలో వేసి పొంగించి, వడగట్టి రోజూ రాత్రి పడుకుబోయే ముందు తాగుతుంటే కమ్మని నిద్రపడుతుంది. కలత నిద్ర వుండదు. ఏ వయస్సులో వారికైనా దీనిని అందించవచ్చు. ఇందులో చాలా కొద్ది మోతాదులో పచ్చ కర్పూరం కలుపుకుంటే మంచిది. పచ్చ కర్పూరం ఎక్కువగా వాడకూడదు. ఉష్ణతత్వం కలవారికి జలుబు చేసే అవకాశం వుంది.

★ అశ్వగంథ, సుగంధిపాల, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, జీలకర్ర వీటిని సమపాళ్ళలో తీసికొని మెత్తగా చూర్ణించిన పొడి అరచెంచా మోతాదు వరకు పైన చెప్పినట్లే పాలలో కలిపి తాగుతూ వుంటే నిద్రను పట్టించడమే కాకుండా నరాల పటుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. శక్తినిస్తుంది. వార్ధక్యంలో ప్రతి ఒక్కరు ఈ అశ్వగంథతో చేసిన ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడడం అవసరం. వీటితో గోమూత్ర శిలాజిత్తుని కూడ కలిపి తీసుకుంటే ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. ఇది వయోభారంతో కృంగిపోతున్న వృద్ధులకు అవసరం. శిలాజిత్తు యోగం అనే ఔషధంలో ఇవన్నీ వున్నాయి. మీరు దాన్ని కూడ వాడుకోవచ్చు.

★ రాత్రిపూట గేదె పెరుగుతో కూడిన అన్నం నిద్రాజనకంగా వుంటుంది.

నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టే ఉపాయాలు

నోటి దుర్వాసన అనేక కారణాల వల్ల వస్తుంది. అన్నింటి కంటే ముఖ్యమైన కారణం అజీర్తి. రెండో కారణం మలబద్ధత, మూడో కారణం మన ఆహారపు అలవాట్లు. నాలుగో కారణం పరిశుభ్రత లేకపోవడం. ఇవి కాకుండా అనేక కారణాలున్నాయి. ఏవయినా మన అజాగ్రత్త కారణంగా మాత్రమే నోటి దుర్వాసన ఏర్పడుతోందనేది వాస్తవం.

★ నోటి దుర్వాసన తగ్గేందుకు మనం ఏ మందులు వాడ్తున్నా ముందుగా దుర్వాసన కలగడానికి గల కారణాల్ని ఆపకపోతే ఉపయోగం ఏముంటుంది చెప్పండి!

★ లేతగా వున్న కొబ్బరిని తురిమి, బాగా దంచి, చక్కని గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కని పాలు వస్తాయి. ఈ పాలలో ఒకటి లేక రెండు పచ్చ కర్పూరం పలుకులు వేసికొని తాగితే నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.

దంత రోగాలకు, నోటి పూతకు కూడ ఇది మంచి ఔషధం. వృద్ధులు దీన్ని తీసికుంటూ వుంటే మల మూత్రాలు ఫ్రీగా నడుస్తాయి కూడా. ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. అయితే రోజూ పావు గ్లాసు నుంచి అరగ్లాసుకు మించి తీసికోకూడదు.

★ జాజికాయ పదిగ్రాములు, జాపత్రి పదిగ్రాములు, పచ్చ కర్పూరం రెండు గ్రాములు ఈ మోతాదులో తీసికొని ఎండు ద్రాక్షతో మెత్తగా నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు కట్టుకోండి. ఒక మాత్ర బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తే నోరు సుగంధ భరితంగా వుంటుంది. నాలిక మీద జిగురు తగ్గుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. గొంతులో మంట, పైత్యం తగ్గుతాయి. ఆహార పదార్థాలలో వున్న ఇంగువ, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు వీటి వల్ల కలిగే నోటి దుర్వాసన పోతుంది.

★ దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, పచ్చి వక్క, పల్లేరు కాయలు, సోంపు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) వీటిని సమానంగా తీసికొని మెత్తగా చూర్ణించి తగినంత తేనె కలిపి పైన చెప్పుకున్నట్టే బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసికొని చప్పరిస్తూ వుంటే నోటి దుర్గంధం పోయి నాలుక శుభ్ర పడ్తుంది.

★ తమలపాకులు నాలుక మీది జిగురుని పోగొడ్తాయి. వీటికి లేఖనం అనే గుణం వుంది. అంటే నాలుకను ఆవరించి వున్న దుర్గంధ పదార్థాలను తమలపాకులు తుడిచేస్తాయని అర్థం. ఆహారం తర్వాత తాంబూలసేవన చెయ్యడంలో ప్రధాన ఉద్దేశ్యం ఇదే. 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో తాంబూల సేవన విధి గురించి వివరంగా ఇచ్చేను చదవండి.

అమీబియాసిస్ నుంచి కలరా దాకా... నేలవేముతో ఓ అద్భుత ఔషధం "భూనింబాదిచూర్ణం"

చిత్రమూలం, నేలవేము, కటుకరోహిణి, కొడిశపాల ఇలాంటి కొన్ని వనమూలికలు మన ప్రాంతాలలో విస్తారంగా పెరుగుతాయి. ఇవి శరీరంలో సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తిని అరికట్టే (Antibacterial) ద్రవ్యాలుగా పని చేస్తాయి.

పేగులనూ, లివర్‌నీ, జీర్ణాశయ వ్యవస్థ మొత్తాన్నీ బల సంపన్నం చేయగలుగుతాయి.

భూనింబ అంటే నేలవేము అని అర్థం. నేలవేము మొదలైన వన మూలికలు కలిసిన ఫార్ములా కాబట్టి ఈ ఔషధాన్ని భూనింబాది చూర్ణం అన్నారు.

ఎక్కువగా కారం, మషాలాలు, ఊరగాయలు, పులిసిన పదార్థాలు, తినే వ్యక్తులకు, జీర్ణశక్తి తగినంతా లేకపోయినా అలాంటివి అతిగా తిన్నప్పుడు జీర్ణాశయంలో అనేక తేడాలు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది. అందువలన నల్లగానో, పచ్చగానో నీళ్ళ విరేచనాలు అతిగా అవుతాయి. దుర్గంధం ఎక్కువగా వుంటుంది. పుల్లత్రేన్పులు బాగా వస్తుంటాయి. విరేచనం కూడా పుల్లని వాసన వస్తుంటుంది. మద్యపానం చేసేవారికి ఆ సమయంలో తినే ఆహార పదార్థాల గురించి (మంచింగ్) ఏ మాత్రం శ్రద్ధ వుండదు కదా.. పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీలు, పునుగులు, రోడ్డు పక్కన దొరికే పకోడీల వంటివి అతిగా తింటూ వుంటారు. అందువలన సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. పదే పదే బైట ఆహార పదార్థాలు తినే వారందరికీ ఈ విధమైన సూక్ష్మజీవుల దాడి వలన అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకుతుంది. రైల్లో దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు, తీర్థ యాత్రలు చేసేటప్పుడు కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు ఏర్పడుతుంటాయి. హాస్టల్‌లో వుండి చదువుకునే వాళ్ళకీ, హోటల్ తిళ్ళు తిని కాలక్షేపం చేసే వారికీ ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధి తప్పదన్నమాట!

ఇలా తరచూ సూక్ష్మజీవులతో కూడిన దుష్ట ఆహారం తీసుకునే వ్యక్తులకు అమీబియాసిస్‌తో మొదలుపెట్టి లివర్ వ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, కలరా, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధులూ, జ్వరం ఇవన్నీ తప్పనిసరిగా వచ్చే అవకాశం వుంది.

తరచూ గుండెల్లో మంట, గొంతులో కారం పోసినట్లు అనిపించడం కూడా ఇదే కారణం వలన వస్తుంటుంది. ఇలాంటి వారికీ ఎక్కవగా బీపీ పెరిగే సూచనలు కూడా వుంటాయి. బీపీ తగ్గితే గానీ గొంతులో మంట వంటివి తగ్గవు.

ఇలాంటి వ్యాధి లక్షణాలున్నప్పుడు అలా బైట ఆహార పదార్థాల వలన అమీబియాసిస్ వ్యాధికి గురి అయ్యే వ్యక్తులకు భూనింబాది చూర్ణం అద్భుతమైన నివారణోపాయం!

1. భూనింబాది చూర్ణం అమీబా సూక్ష్మజీవులను నిరోధిస్తుంది.
2. సూక్ష్మజీవుల దాడి వలన పేగుల లోపల జరిగే అలజడిని నిరోధిస్తుంది.

3. మ్యూకస్ పొరని తిరిగి నిర్మించి పేగుల లోపల స్రావాలు సక్రమంగా విడుదల అయ్యేలా చేసి, (ఉద్రేకం) ఇరిటేషన్ కలగకుండా కాపాడుతుంది.
4. కడుపులో మంట, గ్యాస్, ఉబ్బరం, నొప్పి ఇలాంటి వన్నీ తగ్గి, చక్కటి ఉపశమనాన్ని కలిగించడానికి ఈ భూనింబాది చూర్ణం ఉపయోగపడ్తుంది.
5. కేవలం సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేసే ఔషధం మాత్రమే వాడితే ప్రయోజనం వుండదు. పేగులలో జరిగిన వినాశనాన్ని సరిచేసి, పేగుల్ని పునర్నిర్మించాలి. Tissue Regeneration అనేది అవసరం. భూనింబాది చూర్ణం అందుకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.
6. ఎంటమీబా హిస్టలిటికా అనే సూక్ష్మజీవి వలన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఏర్పడుతోంది. పేగు లోపలి వైపు పొరలో చిన్న చిన్న అల్సర్లు రావడానికి ఈ సూక్ష్మజీవులు కారణం అవుతాయి.

   ఒక్కసారి పేగులోపల చీముగడ్డలు కూడా వీటివలన వస్తాయి. పదే పదే అమీబాల దాడి వలన 'అమీబోమా' (Amoeboma) అని పిలిచే గడ్డ (లేక వాపు) కూడా పేగుల లోపల ఏర్పడవచ్చు. పుళ్ళు, గడ్డలు ఏర్పడినప్పుడు అవి పగిలి పేగుల లోపల, చుట్టూరా రక్తం చీము వంటివి ఏర్పడి ఎమర్జన్సీగా ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరం (పెరిటో నైటిస్) ఏర్పడవచ్చు కూడా! భూనింబాది చూర్ణాన్ని విడవకుండా వాడుతూ వుంటే ఈ పరిస్థితులు రాకుండా నిరోధించవచ్చు.
7. లివర్‌లో కూడా వీటి కారణంగానే చిన్న చిన్న చీము గడ్డలు (ABSCESSES) ఏర్పడేందుకూ అవకాశం వుంది. భూనింబాది చూర్ణాన్ని ముందునుంచే వాడితే గడ్డలు రాకుండా ఆగుతాయి.
8. అమీబిక్ డిసెంట్రీ... అనేది ఒక రకమైన అతిసార వ్యాధి. ఎప్పుడో అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చి తగ్గిన చాలా కాలం తర్వాత కూడా నీళ్ళ విరేచనాలు మొదలై రక్తంతో కూడి వెళ్ళడం జరగవచ్చు. జ్వరం, కడుపులో నొప్పి, ఉబ్బరం ఇలాంటివన్నీ వుంటాయి. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్నే ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిత్తజ గ్రహణి అని పిలిచారు. పిత్తజ గ్రహణి వ్యాధిలో భూనింబాది చూర్ణం అద్భుతంగా పని చేస్తుందని యోగరత్నాకరం వైద్యగ్రంథం హామీ ఇస్తోంది. పనిచేస్తోంది కూడా!

అలాగే కామెర్ల వ్యాధి కూడా బాక్టీరియాల దోషం వలన లివర్ స్ప్లీన్‌లు దెబ్బతిన్నప్పుడు వైరస్ కారణంగా 'హెపటైటిస్' అనే లివర్ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కూడా భూనింబాది చూర్ణం బాగా పనిచేస్తుంది.

తరచూ తిరగబెట్టే జ్వరాలలో ఈ ఔషధాన్ని వాడి చూడండి. జ్వరం త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. ముఖ్యంగా మలేరియా, ఫైలేరియాసిస్, అమీబియాసిస్, టైఫాయిడ్ జ్వరాలలో

దీని పనితీరు అమోఘం. మీరు ఆయా వ్యాధులకు ఏమందులు వాడుకొంటున్నా సరే, అదనంగా ఈ భూనింబాది చూర్ణం వాడి చూడండి. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

రక్త క్షీణతకు కారణాలు అనేకం వున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన కారణం పేగులు ఆహార సారాన్ని శరీరం లోపలికి అందించలేక పోవడమే! Proper Ascimilation of Food - తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా వంటబట్టక పోవడం వలన మాత్రమే చాలా మందిలో రక్త క్షీణత (ఎనీమియా) ఏర్పడుతుంటుంది.

రక్త వృద్ధికర ఔషధాలను వాడేప్పుడు భూనింబాది చూర్ణాన్ని కూడా వాడితే రక్త వృద్ధి త్వరగా జరుగుతుంది. తరచూ మూత్రపిండాలలో చీము దోషం (Infection) కన్పిస్తూ వుంటుంది చాలా మందిలో!

దానికి కారణం ముఖ్యంగా బైట ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడమే! మూత్రం పచ్చగా మంటగా వెళ్ళడం, అతిగా అవడం, ఒక్కోక్కసారి అసలు కాకపోవడం లేక మందగించడం ఇలాంటి బాధలు వస్తూంటాయి. ఆల్బుమిన్ పోతుంటుంది. పరీక్ష చేయిస్తే మూత్రంలో చీము కణాలు ఎక్కువగా కన్పిస్తున్నాయని రిపోర్ట్ వస్తుంది. పేగుల్లోపల ఎమీబియాసిస్ ఎందుకు వస్తోందో అవే పనుల వలన మూత్రపిండాల్లో చీముదోషం (Infection) కూడా వస్తోందని ముందుగా గమనించాలి.

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు

గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిని పిత్తాశ్మరి అని పిలుస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. లివర్ లోపల గాల్‌బ్లాడర్‌లో కొన్ని క్షార పదార్థాలు (BILE) గట్టిపడి రాయిలా పేరుకొంటాయి.

కుడి డొక్కలో విపరీతమైన నొప్పి కలగడం దీనికి గుర్తు. ఆడవారిలో ఎక్కువగా వుంటుంది. మగవారిక్కూడా రావచ్చు.

1. లివర్ వ్యాధులకు చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ పాటించండి.
2. తగినంత వ్యాయామం చెయ్యండి. ఉదయాన్నే రాగిచెంబుడు నీళ్ళు తాగండి.
3. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలే తినండి.
4. సర్జక్షారం, చంద్రప్రభవటి, బాగా పనిచేస్తాయి. క్షారవటి, నారాయణ చూర్ణం అనే ఔషధాలు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
5. శస్త్ర చికిత్స మాత్రమే వ్యాధికి శాశ్వత నివారణ కాగలదు!

మశూచి, అమ్మవారు, పొంగు

ఇవి వైరస్‌ల కారణంగా వచ్చే వ్యాధులు. సాధారణంగా నిర్ణీత రోజుల వరకూ వుండి వాటికవే ఉపశమిస్తాయి. కొందరిలో ఉధృతంగా వుండి అనేక ఉపద్రవాలను కల్గించవచ్చు. అందుకని కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిది.

1. విరేచనం అయ్యేలా చేసుకోవడం మంచిది.
2. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే ఇవ్వడం అవసరం.
3. కందికట్టు, పెసరకట్టు, వేపుడు బియ్యం జావ, బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ వంటివి ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
4. "శారిబాది వటి" అనే ఔషధం వాడుతూ వుంటే రోగి త్వరగా కోలుకొంటాడు.

మూతి వంకరపోవడం

(BELL'S PALSY)

వైరస్ కారణంగా మూతి వంకరపోవడం అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని బెల్స్ పాల్సీ అంటారు. మూతి, బుగ్గలు వంటి అవయవాలకు సరఫరా అయ్యే నరం మీద ఈ వైరస్‌ల దాడి కారణంగా ఈ వ్యాధి కలుగుతోంది.

ఇవి కాక ఇతర కారణాలు కూడా వున్నాయి. వెంటనే వైద్యుడికి చూపించి సలహా పొందడం మంచిది. ఒక్కోసారి అమితమైన చల్లగాలులకు కూడా ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఇలా జరగవచ్చు. అలాంటప్పుడు తగినంత వేడిని అందించడం చికిత్స.

బెల్స్‌పాల్సీని ఆయుర్వేదంలో అర్దిత వాతం అంటారు.

విరేచనకర ఔషధాలు వాడి తేలికగా విరేచనాలు అయ్యేలా చేయడం మొదటి చికిత్స.

గగనాదివటి గానీ, వాతారి రసం గానీ, వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఈ మందులు వేసుకొంటూ మహారాస్నాది క్వారం అనే ఔషధాన్ని నాలుగు చెంచాల వరకూ నీళ్ళతో తీసుకొంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

అగ్ని తుండీవటి కూడా వాడవచ్చు. ఈ అర్దితవాతం వచ్చినప్పుడు, అద్దంలో చూసుకొంటూ మూతి వంకరని సరిచేస్తూ వేళ్ళతో బుగ్గల్ని నొక్కుకుంటూ వుండాలి.

నోటిలో నీళ్లు పోసుకొని పుక్కిలిస్తూ వుంటే దవడలు, బుగ్గలూ కదిలి, మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వస్తాయి. ఈ పని చెయ్యకపోతే, ఒక పక్కకు లాగేసిన బుగ్గ అలానే వుండిపోయి క్రమేణా శుష్కించిపోవడం మొదలౌతుంది. శాశ్వతంగా వంకర మూతి వుండిపోయే ప్రమాదం వుంది!

నోట్లో నీళ్ళు పోసుకొని దూరంగా ఉయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతిరోజూ పదే పదే ప్రాక్టీస్ చేస్తుంటే, రోజూ కొంచెం కొంచెం దూరంగా ఉయ్యగలుగుతాడు రోగి.

ఆహారపు జాగ్రత్తలన్నీ వాతవ్యాధులు గురించి చెప్పినవే ఇక్కడా వర్తిస్తాయి.

ఇది కూడా ఒక వాత వ్యాధే!

వాటిలో చెప్పిన అనేక యోగాలు ఈ వ్యాధిలో కూడా పనిచేస్తాయి.

కీళ్ళవాతం, మెడనొప్పి, సయాటికా నడుంనొప్పి, తదితర వాత వ్యాధులు పక్షవాతం గురించి చెప్పిన విశేషాలు చూడండి!

ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రోస్టేట్ వ్యాధిని "అష్ఠీలా" అనే పేరుతో వివరించారు.

పురుషుల్లో పురుషత్వాన్ని ప్రేరేపించే గ్రంథి ఇది! పురుషులకు మాత్రమే వుంటుంది. అందుకని దీన్ని పౌరుష గ్రంథి (Prostrate Gland) అంటారు. ఇదే అష్ఠీలాగ్రంథి అంటే!

స్త్రీలకు ముట్లుడగడం (Menopalse) ఎలాంటిదో, అలాగే, పురుషులక్కూడా, ఒక వయసు వచ్చాక పౌరుషగ్రంథి అవసరం తీరిపోయినట్లవుతుంది. కారణం ఏదైనా కానీండి ఇంక నెమ్మదిగా అది వాచిపోతుంది. (Enlargement)

ఇది వాయడం వలన మూత్రాశయం (Urinary Ballder) నొక్కుకుపోయి, అందులో మూత్రం నిలవ వుండే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి.

ఫలితంగా మూత్రం అత్యవసరంగా రావడం, లేచి వెళ్ళేంత టైం కూడా ఇవ్వదేమో నన్నంతగా వత్తుగా రావడం, తీరా ఆదరా బాదరా వెడితే ఎంతసేపటికీ రాకపోవడం, వచ్చినా కొద్దిగా అవడం, ఇంకా వస్తున్నట్లనిపించడం చాలా సేపు వేచి చూసి కాళ్ళు కడుక్కొని ఇంట్లోకి వచ్చేసరికి మళ్ళీ వత్తుగా వెళ్ళాలనిపించడం ఇలా బెడ్‌రూమ్ - బాత్‌రూమ్ షటిల్ తిరుగుడు తిరగవలసి వస్తుంటుంది. చివరిలో రెండు మూడు చుక్కలు మూత్రం పడ్తుంది.

ఇలా ఏడ్పించే ఈ లక్షణాలు ప్రోస్టేట్ గ్రంథి బాగా వాచిపోయినప్పుడు జరుగుతాయి. ఇది వాచిపోవడమో (Benign), లేక కేన్సర్ గడ్డగా ఏర్పడడమో (Malignant) జరిగి వుండవచ్చు.

అందుకని వైద్యుడి పరీక్షలు అవసరం అవుతాయి. సర్జరీయే దీనికి అసలైన చికిత్స!

కేన్సర్ కానప్పుడు, వ్యక్తి చిన్న వయసులో వున్నప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకూ ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని కాపాడే ప్రయత్నాలు ఔషధాల ద్వారా చేయవచ్చు. ఆయుర్వేదం అందుకు బాగా తోడ్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా చెప్పవలసిందేమంటే, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి లోపం వలన లైంగిక వాంఛ (Libidu) లైంగిక పరమైన ఆసక్తి, శక్తి కూడా పూర్తిగా నశించిపోయే అవకాశం వుంది. చికిత్స అనేది ఆ కోణం లోంచి కూడా అవసరమేనని గుర్తు చేస్తున్నాను.

1. నియమబద్ధమైన ఆహార విహారాలను పాటించండి.
2. అతిగా శ్రమ పడటం, టెన్షన్ పడటం, అశాంతికర వాతావరణం కొని తెచ్చుకోవడం మానేయండి!
3. ప్రతిరోజు ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోండి. సునాముఖి ఆకుని వాడుకోండి. రోజూ వాడుకున్నా ఎలాంటి తప్పు లేదు. మలశోధకచూర్ణం వాడుతూ వుంటే, రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యే గుణం పేగులకు కలిగేలా చేస్తుంది.
4. శిలాజిత్యాదియోగం, మూత్ర విరేచనీయ చూర్ణం, ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగ పడతాయి. వ్రణాంతకరసం, శిలాజిత్యాది యోగం రెండూ వాడితే, బాగా ముదిరిన వ్యాధిలో కూడా ఎక్కువ మందిలో ఫలితం కన్పిస్తుంది. 'ఆరోగ్యామృతం' అనే వైద్య గ్రంథంలో వీటి వివరాలు రాశాను - చదవండి.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్నవారికి జాగ్రత్తలు

మూత్రపిండాలలో అనేక వ్యాధి కారణాల వలన ఆల్బుమిన్ మూత్రం లోంచి పోతూ వుంటుంది. అది శరీరానికి ఉపయోగ పడవలసిన పదార్థం.

మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ పాటించండి.

ముఖ్యంగా - ఈ వ్యాధి ఏర్పడినప్పుడు

1. తేలికగా జీర్ణం అయ్యే ఆహారం తీసుకోండి.
2. కోడిగుడ్డులో తెల్ల సొనని బాగా తీసుకొంటూ వుండండి.
3. పెసరకట్టు, కందికట్టు మంచివి. సాంబారు, పులుసులు మానేయండి.
4. పులుపు పదార్థాలు, పులిసినవి, పులవబెట్టినవి, ఆల్కాహాలు అపకారం చేస్తాయి.
5. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బైట ఆహార పదార్థాలు గానీ, కనీసం మంచి నీళ్ళు గానీ హోటళ్ళలోనూ, ఇతర చోట్ల తాగకండి.
   కడుపులోకి వెడ్తున్న ఆహార పానీయాల్లో శుచి, శుభ్రత వుంటేనే మూత్రపిండాల్లో పేరుకున్న ఇన్‌ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గి ఆల్బుమిన్ వెళ్ళడం ఆగుతుంది.
6. నీరు పట్టిన వ్యాధుల గురించి ఈ పుస్తకంలో వివరంగా రాశాను - చదవండి!
7. నిప్పుల మీద కాల్చిన గోధుమ రొట్టెలు, జొన్న రొట్టెలు తేలికగా అరుగుతాయి.
8. సగ్గుబియ్యంజావ, బార్లీజావ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లిపాయలు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి ఇవన్నీ మేలు చేస్తాయి.
9. అతిగా తీపి తినకండి. అతి చల్లని పదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన పదార్థాలు తీసుకోకండి.

10. మషాలాలు, నూనె పదార్థాలు, చింతపండు వేసిన వంటకాలు, ఊరగాయలు వీటిని మూత్రం మామూలు స్థితికి వచ్చేవరకూ తినకుండా వుంటే, మూత్రపిండాలు పదిలంగా వుంటాయి. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా ఆహారం విషయంలో వ్యవహరిస్తే, ఆ తర్వాత ఇది క్రానిక్ (దీర్ఘ) వ్యాధిగా మారితే, బాధపడేది మళ్ళీ మనమే కదా!
11. శనగపిండి, మైదాపిండిని తినకుండా వుంటే మంచిది ఈ వ్యాధిలో!
12. మనసు ప్రశాంతంగా వుండాలి. చిత్తశాంతి కావాలి.
13. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా జాగ్రత్త పడండి.
14. అతివేడి గానీ, అతి చల్లదనం గానీ లేకుండా తేలికగా వుండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోండి!

రక్తక్షీణతలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు

రక్తక్షీణతకు కారణాలెన్నో వున్నాయి. శరీరంలో ఏర్పడే వివిధ జబ్బులు ఒక కారణం అయితే, రకరకాల మందులు కూడా ఇంకో కారణం. అయితే, మానసికమైన ఆందోళనలు, చింత, దుఃఖాల వలన మనసు పాడు చేసుకొని, జీర్ణశక్తిని చంపుకొని పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబట్టకుండా చేసుకోవడం మరో కారణం!

తిన్నది వంటబట్టేలా చూసుకోకపోతే, రక్తాన్ని వృద్ధి చేసే మందులు వాడినా కూడా ప్రయోజనం వుండదు - అది కూడా వంటబట్టకుండా పోయే అవకాశం వుంది కదా... అందుకని, రోగి తన ఆలోచనా విధానాన్ని, తన జీవన విధానాన్నీ, తన ఆహారపు అలవాట్లనీ కొంతయినా మార్పు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే రక్తక్షణీత త్వరగా తగ్గుతుంది. లేకపోతే, ఈ రక్తక్షీణత అనేది గుండె జబ్బులకు, మూత్రపిండాల వ్యాధులకు లివర్ వ్యాధులక్కూడా దారి తీసే అవకాశం వుంటుంది.

సరే ఇంక అసలు విషయంలోకి వద్దాం -

1. రక్తక్షీణత తగ్గాలంటే చాలా తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడమే మంచిది.
2. బియ్యాన్ని తేలికగా వేయించి వండితే చక్కగా అరుగుతాయి. ఇంకో ముద్ద ఎక్కువ తినగల్గుతారు.
3. ఆకలిని పెంపొందించేందుకు 'అజీర్తి' అనే వ్యాసంలో చాలా వివరాలు చెప్పాను ఈ గ్రంథంలో వాటిని పాటించండి. అప్పుడు రక్త పుష్టినిచ్చే మందులు పనిచేస్తాయి. ఇది చెయ్యడానికి చాలినంత సమయం లేనప్పుడు, నేరుగా రక్తం ఎక్కించుకోవడం (Blood Transfusion) అవసరం కావచ్చుకూడా!

అయితే, రక్తం ఎక్కించుకున్నంత మాత్రాన శరీరంలో దోషాల్ని తొలగించకపోతే మళ్ళీ రక్తక్షీణత ఏర్పడవచ్చు కదా!

అందుకే ఏ వ్యాధులూ లేకుండా వచ్చే రక్తక్షీణత గురించి ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాను. దానికి అజీర్తి ముఖ్య కారణం కావచ్చునన్నమాట!

4. గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు ఇవి రక్తపుష్టిని కల్గించడంలో బాగా తోడ్పడతాయి. బాగా పాతబడిన ధాన్యాన్ని మొలకలెత్తించి వాడుకొంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.
5. తాజా కూరగాయలు అన్నీ మేలు చేసేవే! వేపుడు కూరలు కన్నా ఉడికించిన కూరలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. ఇంకా బాగా తేలికగా అరగాలంటే, నిప్పుల మీద కాల్చిన కూరగాయలతో 'బజ్జీ పచ్చడి' పెరుగుపచ్చడి వంటివి చేసుకొంటే మరింత ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.
6. ప్రతిరోజూ ఒక యాపిల్ పండు జ్యూస్ తాగండి. కమలా, ద్రాక్ష, మామిడి పళ్ళు రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి.
7. బీర, పొట్ల, సొర, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, కేరెట్ - ఇవి బాగా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

   వీటిలో ప్రతిరోజూ ఒక దాన్ని ఉడికించి మెత్తగా దంచితే చిక్కటి రసం వస్తుంది కదా! ఈ రసంలో రసం పొడి వేసి కమ్మటి చారు కాచుకొని అన్నంలో తినండి. లేదా ఓ గ్లాసుడు రోజూ రెండు పూటలా తాగండి. రక్తపుష్టి త్వరగా కలుగుతుంది.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని అన్నంలో తినండి. మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. అరచెంచా వరకూ వేసుకోవచ్చు కూడా.
9. అల్లం సైంధవలవణం మిశ్రమాన్ని రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి!
10. కామెర్ల వ్యాధిలో చెప్పిన జాగ్రత్తలన్నీ పాటించండి! రక్త పుష్టి కలుగుతుంది.

    ఉష్ణ శరీరతత్త్వం వున్న వారికి ఏ కారణం చేత రక్తక్షీణత ఏర్పడినా వేడి చేసే స్వభావం వున్న ఆహార పదార్థాలు తినకుండా వుంటే త్వరగా రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. వాత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది!

ప్రతిరోజూ కనీసం ఒకసారి ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవడం అవసరం. సునాముఖి ఆకుని అందుకు ఉపయోగించుకోండి.

అతి చల్లని నీళ్ళుతో స్నానం చెయ్యకండి.

పాలు, పళ్ళు, మాంస రసం వంటివి పుష్కలంగా తీసుకోండి.

వేళకు నిద్రపోవడం, వేళకు ఆహారం తీసుకోవడం చెయ్యండి.

అరిచేతులు పేలవంగా (pale), నల్లగా (Black Shade) వుండటం గానీ రక్తక్షీణతకు గుర్తు. ఎర్రగా దానిమ్మ పండులా అరిచేతులున్నంత వరకూ ఎలాంటి రక్తక్షీణత ఏర్పడదు - అలా వచ్చేలా ఆహార విహారాలు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అవసరం!

మన్ను తినే అలవాటు, బియ్యం తినే అలవాటు కూడా చాలామందిలో రక్తక్షీణతకు ఒక కారణం. పిల్లలకే కాదు, పెద్దలక్కూడా ఈ అలవాటుంటుంది. స్త్రీలలో ఎక్కువమందికి ఇది వుండడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

కేవలం మనసును దృఢతరం చేసుకోవడం ద్వారా (Will Power) ఈ అలవాటుని మానుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది!

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి

జ్వరానికి కారణాల గురించి, జ్వరం రాగానే వైద్యుడిని సంప్రదించి తెలుసుకోవడం అవసరం. కారణాన్ని బట్టి చికిత్స వుంటుంది.

ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు వాడుకుంటున్న వారికైనా సరే, ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ వుంటే జ్వరం త్వరగా అదుపులోకి వస్తుంది.

★ వేడి నీటిలో తేనె కలిపి తాగితే జ్వరం త్వరగా వదిలి చెమట పడ్తుంది.
★ శొంఠి పొడిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయం కాచి, వడగట్టి అందులో తేనె కలిపి గానీ, లేదా పంచదార కలిపి గానీ వేడి వేడిగా తాగితే త్వరగా చెమటపట్టి జ్వరం వదిలేస్తుంది.
★ వేడి ఆవిరిని ముసుగు కప్పుకొని పట్టినట్లయితే 101°F లేదా 102°F జ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది.
★ అతిగా జ్వరం 103°F దాటి నడుస్తోంటే తడిగుడ్డలు పొత్తి కడుపు మీద నుదురుమీద వేసి తడుపుతూండాలి. మంచు గడ్డలు కూడా ఇలా వాడుకోవచ్చు.
త్రిభువనకీర్తి రసం, సుదర్శన చూర్ణం ఇస్తే మామూలు జ్వరాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.
★ జ్వరం తగ్గిన తర్వాత విరేచనాలకు వేసుకోవడం మంచిది. లేకపోతే పేగుల్లో ఏర్పడిన దోషాలు పేగుల్ని బలహీన పరచి దీర్ఘకాలం అజీర్తి, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి బాధలు తిరగబెడ్తుంటాయి.
★ తిప్ప సత్తు అనే ఔషధాన్ని నీళ్ళలో గాని, పాలలో గానీ కలిపి వేడివేడిగా జ్వరం వున్నన్ని రోజులూ మూడు పూటలా తీసుకొంటూ వుంటే, జ్వరాధిక్యత కారణంగా శరీరంలో ఉడుకు వలన కలిగే ఇబ్బందులు కలగకుండా వుంటాయి.
★ జ్వరం తగ్గిన తర్వాత కూడా, వచ్చిన జ్వరం తీవ్రతని బట్టి కొన్నాళ్ళ పాటు సుదర్శనచూర్ణం, సంశమనీవటి - వీటిని వాడుకొంటూ వుంటే, జ్వరం భవిష్యత్తులో

తిరగబెట్టకుండా వుంటుంది. ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్, మలేరియా, కలరా వంటి జ్వరాలలో ఈ జాగ్రత్త మరీ అవసరం కూడా!

★ జ్వరం నడుస్తున్న కాలంలో ద్రవ పదార్థాలకు ప్రాముఖ్యత నివ్వడం మంచిది. రోగికి ఆహారం ఇష్టతగా వుంటే, కేరెట్, ముల్లంగి, ఇలాంటి వాటి జ్యూస్ తీసి చారుకాచి ఇవ్వండి. బలకరంగా వుంటుంది. తేలికగా అరుగుతాయి.

బీరకాయ, సొరకాయల్ని ఉడికించి, దంచి ఇలా జ్యూస్ తీసి, టమోటా రసం వంటివి కలిపి, తాలింపు పెట్టి మంచి రుచికర ఆహార పదార్థంగా తయారుచేసి తాగించవచ్చు. కడుపు నిండుతుంది. బలకరంగా వుంటుంది.

★ అగ్నితుండీవటిని వాడుతూ వుంటే, జ్వరం తిరిగి రాకుండా కొంత ఆపుతుంది. జీర్ణశక్తిని కాపాడి జ్వర తీవ్రత పెద్దగా లేకుండా చేస్తుంది. ఇతర వైద్య విధానాలలో చికిత్స తీసుకొంటున్న వారు కూడా వీటిని వాడుకోవచ్చు.

★ చలిజ్వరం వచ్చినప్పుడు ఉష్ణ ఉపచారాలు, వేడి విపరీతంగా వుండి ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినప్పుడు శీతల ఉపచారాలు విముక్తినిస్తాయి.

★ వడదెబ్బ కారణంగా వచ్చిన జ్వరంలో ఎ.సి. సినిమా హాలుకి వెళ్ళి విశ్రాంతి తీసుకోవడం, తేలిక ఉపాయం. ఎండ వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు గదిలో వాతావరణం అంతా శీతలంగా వుండేట్లు ఏర్పాటు చేసుకోకపోతే అధిక ఉష్ణోగ్రత వలన ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుంది.

★ టైఫాయిడ్ జ్వరం పేగుల్లోంచి ఏర్పడుతుంది. ఈ రోజుల్లో సిప్రో ఫ్లాక్సాసిన్ - ఇంకా ఆపై జనరేషన్ మందులు వచ్చిన తర్వాత టైఫాయిడ్‌కు ఎవరూ భయపడడం లేదు. కానీ, ఒక ముఖ్య విషయం గుర్తుంచుకోండి.

టైఫాయిడ్‌ని తేలికగా తగ్గించడం ఒక ఘనమైన విషయమే! కానీ, ఈ వ్యాధి పేగుల్ని ధ్వంసం చేసి వెడుతుంది. పేగుల్ని సంరక్షించుకోకపోతే టైఫాయిడ్ తగ్గిపోతుంది గానీ, దీర్ఘకాలం పేగుపూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ అజీర్తి వంటి వ్యాధులను రోగి ఎదుర్కోవలసి వుంటుంది. ఇదంతా అంతకు మునుపు టైఫాయిడ్ జ్వరం వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్త తీసుకోకపోవడం వలన వచ్చిందని మనం గుర్తించం అంతే!

రత్నగిరిరసం, పంచామృత పర్పటి, అగ్నితుండీవటి, ఆనందభైరవి, జాతిఫలాదిచూర్ణం, గుడూచిసత్వం ఇలాంటి ఔషధాల్ని ఆయా పరిస్థితుల్ని బట్టి వాడిస్తుంటారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

మీరు ఏ చికిత్సా విధానంలో మందులు వాడుతున్నాసరే, దీర్ఘకాలం జ్వరానికి గానీ, ఇతర వ్యాధులకు గానీ మందులు వాడవలసి వచ్చినప్పుడు పేగులను సంరక్షించుకోవడం కోసం "ఉదయభాస్కర రసం" అనే ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడండి. మొదట పేగుల్ని కాపాడుకొంటే, జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటే, వ్యాధి దానికదే తగ్గుతుంది. త్వరగా తగ్గుతుంది కూడా!

★ కాచి చల్లార్చిన నీటిని ఇవ్వడం, రోగికి తగిన విశ్రాంతినివ్వడం, జీర్ణశక్తికి తగిన ఆహారం ఇవ్వడం అనేవి జ్వరంలో ముఖ్యంగా తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు.

పక్క తడిపే పిల్లలకు సూచనలు

మూత్రాశయం (Chinary Bladder) మీద పిల్లలకు 18-20 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకూ కొంతమందికి సొంత కంట్రోల్ అనేది రాదు. అందువలన మూత్రాన్ని ఆపుకోవడంలో ఫెయిలౌతారు. మెలకువగా వున్నప్పుడు ఆపుకొంటారు గానీ, నిద్రలో వుంటే వారికి ఆపుకొనే శక్తి వుండదు. విరేచనం కూడా ఇలానే ఆపుకోలేరు కొంతమంది పిల్లలు.

సాధారణంగా మొద్దు నిద్ర అంటారే - ఎంత లేపినా లేవకపోవడం - అనే లక్షణం ఇలాంటి అలవాటున్న పిల్లలకుంటుంది.

రాత్రిపూట ద్రవ పదార్థాలు తగ్గించి ఇవ్వడం, పడుకునే ముందు ఒకసారి బాత్‌రూంకు తీసుకెళ్ళడం, మధ్య రాత్రిలో కూడా ఇంకోసారి లేపడం వంటి శ్రమలు తల్లిదండ్రులకు తప్పవు.

మరి పెద్ద పిల్లలయిన తర్వాత కూడా మానకపోతే, చంద్రప్రభవటి గానీ, అగ్నితుండీవటి గానీ, వాతగజంకుశం గానీ ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద పాటిస్తే కొంత వరకూ ఫలితం కన్పించవచ్చు.

చిన్నపిల్లలకయితే సంశమనివటి వాడించవచ్చు.

గౌట్ అనే కీళ్ళ వాతంలో కొన్ని సూచనలు

మామూలు కీళ్ళ వాతానికీ గౌట్ కీళ్ళ వాతానికీ చాలా తేడా వుంది.

గౌట్ అనేది మూత్రపిండాలలో దోషాల వలన కీళ్ళ లోపల యూరిక్ యాసిడ్ వంటివి చేరి కీళ్ళ నొప్పుల్ని వాపుల్ని తెస్తాయి. ఆర్థ్రయిటిక్ అనే కీళ్ళ వాత వ్యాధిలో పెద్ద జాయింట్లలో నొప్పి, వాపు ఏర్పడి, అవి బిగుసుకు పోవడం ఏర్పడతాయి. రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్

అనే కీళ్ళవాత వ్యాధిలో పెద్ద జాయింట్లు, చిన్న జాయింట్లు కూడా వాచిపోయి, పోటు పెడ్తూ బిగుసుకు పోతాయి.

గౌట్ కీళ్ళ వాతంలో అకస్మాత్తుగా రాత్రిపూట కాలివేళ్ళలోంచి నొప్పి, చలి వచ్చినట్లుండడం, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, తలనొప్పి - వీటితో జ్వరం మొదలై కీళ్ళలో నొప్పులు బైటపడతాయి. శరీరం అంతా యాసిడ్ లక్షణాలు ఏర్పడి, పుల్లని వాసనతో చెమట పట్టుంది. మూత్రం ఎర్రగా మంటగా అవుతుంది. నెమ్మదిగా జాయింట్లలో వాపులు బైట పడతాయి. జ్వరం తగ్గిన తర్వాత నొప్పులు బైట పడతాయి.

రుమాటిక్ జ్వరంలో కూడా ఇలానే జ్వరం తగ్గి కీళ్ళనొప్పులు బైట పడతాయి. ఈ రెండింటికీ తేడాని వైద్యులు పరీక్ష చేసి నిర్ణయిస్తారు.

గౌట్ కీళ్ళవాతం కాళ్ళ దగ్గర బైలుదేరి చేతులు ఇతర జాయింట్ల లోకి వ్యాపిస్తుంది సాధారణంగా!

ఈ గౌట్ జ్వరం తరచూ తిరగబెడుతూ వుంటుంది. కీళ్ళ వాపులు నొప్పులూ వస్తూ పోతూ ఏడిపిస్తూంటాయి!

★ బాగా విరేచనాలు అయ్యేలా చేసి చికిత్స ప్రారంభిస్తే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ మూత్రపిండాలను శక్తిమంతం చేసే ఔషధాలు వాడి కీళ్ళలో నొప్పుల్ని తగ్గించే చికిత్స చేస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

★ శిలాజిత్వాది యోగం, గగనాదివటి వాడుతూ వుంటే, ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. నొప్పులు వాపులూ తగ్గించేందుకు ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన అన్ని ప్రయోగాలూ గౌట్ వ్యాధిలో కూడా చేయవచ్చు!

కీళ్ళ వాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, తదితర వాతవ్యాధులు - పక్షవాతం

వాతదోషాన్ని పెంపొందింప చేసే ఆహార విహారాలు, మానసికపరమైన అకారణ ఆందోళనలూ, దిగుళ్ళే వాతవ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. అకారణంగా వాటికవే నొప్పులు ఊట బావిలోంచి నీళ్ళూరినట్లు వచ్చేస్తున్నాయి అన్పిస్తుంది గానీ, వాస్తవం అదికాదు - మనకు తెలిసి గానీ, తెలియక గానీ, వాతాన్ని ప్రకోపింప చేసే పనులు చేయడం వలనే నొప్పులు, పోట్లు ఏర్పడుతున్నాయనేది పచ్చి నిజం!

ఉదయం నిద్ర లేస్తూనే ఎవరి ముఖం చూసి లేచానో నడుంనొప్పి వచ్చింది అంటే చెల్లదు కదండీ! అందుకే, ఆయుర్వేదశాస్త్రం నిద్రలేస్తూనే తన ముఖాన్ని తానే చూసుకోవాలని

అదే శుభకరం అనీ చెప్పింది. లేకపోతే, మనకొచ్చే ప్రతి కష్టానికీ ఎవరో ఇతరులు కారణం అని ఆరోపిస్తూ వుంటాం కదా.. అందువలన నష్టం ఏమంటే, మన వలన మనకి కలిగే అపకారాల్ని మనం ఎప్పటికీ గమనించపోవడం, గమనించినా అవే తప్పుల్ని అదేపనిగా కొనసాగిస్తూ వివిధ బాధల్ని తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వుండటం!! అదీ సంగతి!

సరే, ఇంత ఉపోద్ఘాతం ఎందుకివ్వవలసి వచ్చిందంటే, నొప్పులు, పోట్లు అనేవి మన ప్రమేయం ఏమీ లేకుండా వచ్చేవి కాదని గుర్తింప చేయడం కోసమే! మొదట ఈ విషయాన్ని మీరు అంగీకరిస్తే, నొప్పుల్ని తెచ్చిపెట్టే అంశాలేమిటో పరిశీలించి, గమనించి, వాటిని ఆపడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అలాంటి ఆలోచనే మనం చెయ్యకపోతే, నొప్పులకు విముక్తి అనేది ఎన్నటికీ సాధ్యం కాని అంశం గానే వుండి పోతుంది.

1. కీళ్ళనొప్పులు గానీండి, సయాటికా నడుంనొప్పి గానీండి. సర్వైకల్ స్పాండైలోసిస్ అనే మెడనొప్పి గానీండి, మోకాళ్ళనొప్పులు గానీండి, ఇతర కీళ్ళ వాత వ్యాధులు గానీండి ప్రతి రోజూ కాలవిరేచనం అయ్యేలా చేసుకొంటూ వుంటే, నొప్పులు సాధ్యమైనంత అదుపులో నడుస్తూ వుంటాయి. అందుకే, సునాముఖి ఆకు వాత వ్యాధితో బాధపడే వారికి వరప్రసాదంగా వుంటుంది. ఎండించిన సునాముఖి ఆకు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి గానీ, మిక్సీపట్టి గాని పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచుకొని తాగవచ్చు.

పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకోవచ్చు. చారు పొడితో పాటుగా ఈ పొడిని కూడా వేసి కమ్మని రసం (చారు) కాచుకొని తాగవచ్చు.

అర చెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని అవసరాన్ని బట్టి రోజూ ఒకసారి గానీ, రెండుసార్లు గానీ తీసుకొంటే మంచిది. ఎంత మోతాదులో తీసుకొంటే ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతోందో గమనించి అంత మోతాదుని ఎంచుకోండి. కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో ఇంకో విరేచనం అదనంగా అయితేనే మంచిదని గుర్తించండి.

సునాముఖి మృదు విరేచనకారి. అందువలన రోజూ వాడుకొంటూ వున్నా ఎలాంటి ఇబ్బందీ కల్గించదు. అపకారం చెయ్యదు. మోతాదుని అనుభవం మీద ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవడం మంచిది.

ఈ సునాముఖినే సీమనేల తంగేడు అని కూడా అంటారు. ఇది మరీ ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేడి చేస్తుంది. కానీ వాతపు నొప్పుల్ని తగ్గించే గుణం స్వయంగా దీనికుంది! మలశోధకంగా ఉపయోగపడ్తుంది. వాతం వలన కలిగే ఇతర లక్షణాలు దగ్గు, జలుబు,

ఉబ్బసం, మూర్ఛల జబ్బులు, సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధి - ఇలాంటి వాటన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది.

సునాముఖి ఆకుపొడితో సమానంగా పంచదార కలిపి తిన్నా మంచిదే! తలనొప్పి, దగ్గు, వాతపునొప్పులు, షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి.

కానీ, అమీబియాసిస్, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, పేగుపూత - ఇలాంటి బాధలున్న సమయంలో మాత్రం దీన్ని ఇవ్వకుండా వుంటే మంచిది. గర్భవతులకు కూడా వాడకుండా వుంటేనే మేలని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి! వాతపు నొప్పుల్ని తగ్గించడంలో శొంఠి గొప్పగా పనిచేస్తుంది! ధనియాలు, జీలకర్ర కూడా కలిపి వాడుకొంటే శొంఠి అతిగా వేడి చెయ్యకుండా వుంటుంది. నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ పొడిని అన్నంలో కారప్పొడి మాదిరి తినవచ్చు. లేదా, మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు. టిఫిన్ చేసేటప్పుడు నంజుకోవడానికి కమ్మటి కారప్పొడిలా వాడుకోవచ్చు కూడా! పావు చెంచా నుంచీ అరచెంచా వరకూ దాన్ని రోజూ రెండు మూడు సార్లు వాడుకోవడం మంచిది.

★ వాము పొడిని కూడా ఇలానే వాడుకోవచ్చు. లేదా, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠితో నాలుగో ద్రవ్యంగా కలిపి పైన చెప్పినట్లే వాడుకోవచ్చు కూడా!

★ ఆముదం కాయల కూర, ఆముదం వంటికి మర్దనా చేసుకోవడం వాత వ్యాధుల్లో బాగా మేలు చేసే అంశాలు.

★ ఆవాలు, ఆవపిండి, పిప్పళ్ళు, దాల్చినచెక్క, బాదంపప్పు, బావంచాలు, మిరియాలు, ములక్కాడ గింజలు, లవంగాలు, లవంగనూనె, కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరికాయలు - ఇవి వాత వ్యాధుల్లో తప్పకుండా వాడవలసిన అంశాలు.

★ కురాసాని వాము పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. తిమ్మిరిగా, వెగటుగా వుంటుంది. దీన్ని పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, అరగ్లాసు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి, వడగట్టి తగినంత తీపి కలుపుకొని తాగితే వాతపు నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ గంగరావిచెట్టు ఆకులకు వాతాన్ని తగ్గించే గుణం వుంది. నొప్పి, వాపు ఏర్పడిన కీలు (జాయింట్) మీద శొంఠి కొమ్ముని సానపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రాయండి. గంగరావి మొక్క ఆకుల్ని ఈ శొంఠి పట్టు మీద వేసి కట్టినట్లైతే, కొంతసేపటికి కొద్దిగా వేడి పుడుతుంది. వేడి తగ్గిన తర్వాత ఆ ఆకుని తీసివేసి, మళ్ళీ కొత్త ఆకు

వెయ్యాలి. ఇట్లా చేస్తూ వుంటే, నొప్పులు, వాపులు త్వరగా తగ్గతాయని వస్తుగుణ దీపికలో స్పష్టంగా చెప్పడం జరిగింది.

★ గోరింటాకుని పైపైన రుబ్బి ఎత్తుకెత్తు నీళ్ళు పోసి (సమానంగా) బాగా ఉడికించి, నొప్పులు, వాపులు ఏర్పడిన చోట గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడే కట్టు కట్టినట్లైతే నొప్పి, పోటు, మంట తగ్గి, వాపు త్వరగా కరుగుతుంది.

★ జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదాన్ని పట్టించి, బాగా వెచ్చగా చేసి నొప్పి, వాపు వున్న చోట పెడితే బాధలు ఉపశమిస్తాయి. జిల్లేడు ఆకుల్ని ఒక కట్టగా గట్టిగా కట్టి, సగానికి కోసి, ఆ కోసిన వేపుని వేడి వేడి ఆముదంలో ముంచి, ఆ వేడి మీదే కాపడం పెడితే, బిగుసుకు పోయిన జాయింట్‌లు త్వరగా వదులై ఫ్రీగా కదుల్తాయి. ప్రతిరోజూ ఇలా చేస్తూ వుంటే త్వరగా మార్పు వస్తుంది.

జిల్లేడు వేరుని సేకరించి, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని, పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని చిక్కటి కషాయం కాచుకొని రోజూ తాగుతూ వుంటే, కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు గౌట్ అనే కీళ్ళ వ్యాధి, పక్షవాతం – ఇలాంటివి ఉపశమిస్తాయి.

జిల్లేడు వేరుని సానమీద అరగదీసి, గంధం తీసి, నొప్పి, వాపు, బెనుకులు పట్టిన చోట ఆముదంతో కలిపి మర్దనా చేస్తే నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి.

★ చిత్ర మూలం మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని శుభ్రం చేసుకొని, ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కటి కషాయం కాచుకొని తాగుతూ వుంటే వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి మెరుగు పడుతుంది. నొప్పులూ, పోట్లూ ఉపశమిస్తాయి.

★ నీరుల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి పాయలు, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి ఇలాంటి వాటిలో బాగా ఉపయోగ పడతాయి. మేలు చేస్తాయి.

★ నేపాళం మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పెరిగేవే! దీని గింజలు సేకరించుకోండి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కొంచెం మనసు పెట్టి ప్రయత్నిస్తే నేపాళం గింజలు తేలికగానే దొరుకుతాయి. ఈ గింజల్ని మెత్తగా నూరి, నూనెలో వేసి బాగా తెర్లనివ్వాలి. ఈ నూనెని నొప్పి వున్న చోట మర్దనా చేస్తే వాతపు నొప్పులు తేలికగా తగ్గుతాయి.

★ పారిజాతం ఆకుల్ని మెత్తగా దంచిన రసం గానీ, చిక్కటి కషాయం గానీ మూడు నాలుగు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొంటే వాతపు నొప్పులు, నడుమునొప్పి, మెడనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులూ, చిరకాలంగా వదలకుండా బాధపెడ్తున్న జ్వరాలు తగ్గుతాయి.

పారిజాతం ఆకులతో కూర గానీ, పచ్చడిగానీ చేసుకోవచ్చు. 'భోజన భోగం' అనే పుస్తకంలో దాని వివరాలు రాశాను చదవండి! ఆకులో పప్పు వేసి పొడికూరగా వండుతారు. అల్లం ముక్కలు కలిపి పచ్చడిగా కూడా చేసుకోవచ్చు. పైత్యాన్ని హరిస్తాయి. బలాన్నిస్తాయి. ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. మరీ ఎక్కువగా తీసుకొంటే, విరేచనాలు అవుతాయి.

కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి వంటి బాధల్లో పారిజాతం ఆకులతో ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకోవడం గానీ, ఆకుల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని కషాయంగా కాచుకోవడం గానీ చేయవచ్చు. లేదా నేరుగా తేనె కలిపి తీసుకోవచ్చు కూడా!

☆ ముసాంబ్రాన్ని సానమీద అరగదీసి, చిక్కటి గంధాన్ని తీసి పట్టీ వేస్తే నొప్పులు, వాపులు, పోట్లు తగ్గుతాయి.

☆ తెల్లతెగడ - మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. లేదా త్రివృత్ చూర్ణం పేరుతో, దీని మెత్తని పొడి ఆయుర్వేద ఔషధాలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో పాలలోగాని మజ్జిగలోగాని, నేరుగా తేనెతోగానీ కలిపి తీసుకోవాలి. ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. నిరపాయకరమైన విరేచనకారి ఇది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. నొప్పులు, పోట్లు వున్నవారు సునాముఖిగానీ, త్రివృత్ (తెల్లతెగడ) చూర్ణంగానీ వాడుకొని విరేచనం అయ్యేలా చేసుకోవడం మంచిది. రెండింటినీ కలిపి వాడుకోవచ్చు కూడా! సునాముఖి పైత్యం చేయవచ్చు. తెగడ పైత్యం చెయ్యదు, వేడిచెయ్యదు.

☆ అశ్వగంధాది చూర్ణం తప్పనిసరిగా కీళ్ళనొప్పులున్నప్పుడు వాడితీరాలి! అర చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని పాలలో వేసి, బాగా మరగనిచ్చి వడగట్టి తాగితే వాతం తగ్గడమేకాకుండా నరాలకు సత్తువ ఇస్తుంది. మానసికంగా సంతృప్తినిస్తుంది. టెన్షన్‌లు, దిగుళ్ళను పోగొడ్తుంది. మంచినిద్ర పట్టిస్తుంది.

☆ చవ్యం అనే వనమూలిక పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్నికూడా మెత్తగా దంచిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో చిక్కటి కషాయంగా గానీ, తేనెతోగానీ తీసుకొంటే వాత ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. నొప్పులూ, పోట్లు ఆగుతాయి.

☆ కర్పూర తైలం మర్దనచేస్తే కీళ్ళనొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

☆ మునగ కాడల చెట్టు లేత ఆకుల కూర వాపుల్ని కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. ములగ కాడల చెట్టు వేరుని కూడా కషాయంగా గానీ, నేరుగా తేనె కలుపుకొని గానీ

వాడుకోవచ్చు. వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. మునగ పూలనుకూడా కూరగా వండుకోవచ్చు 'భోజనభోగం' పుస్తకంలో వీటివివరాలు రాశాను చదవండి!

☆ అడ్డుసరం మొక్కలు కంపలుగా తోటల చుట్టూ పెరడు చుట్టూ పెంచుతుంటారు. దీని ఆకుల్ని ఎండించి దంచిన పొడిని చెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కని కషాయం కాచుకొని రోజూ తాగుతూవుంటే కీళ్ళవాతం నొప్పులు (రుమాటిక్ పెయిన్స్) తగ్గుతాయి. వీటితోపాటు, దగ్గు, జలుబు ఆయాసంకూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా, అనేక వాత వ్యాధులమీద దీని ప్రయోజనం వుంది.

☆ పల్లెసీమల్లో ఆకాశగరుడ చాలా విస్తారంగా పెరుగుతుంది. రైతులకు ఈ మొక్క బాగా తెలుస్తుంది. దీన్నికూడా ఇలానే ఎండించి చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగితే వాత వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. అనేక మందులు వాడినందువలన కలిగే అపకారాలు తగ్గుతాయి. ఆకాశగరుడ మొక్కని సమూలంగా తీసుకొని వాడుకోవచ్చు.

☆ ఇప్పచెట్టు బెరడు, గంగరావిచెట్టు బెరడు, నరమామిడి చెట్టు బెరడు పొన్నచెట్టు బెరడు, సంపెంగ చెట్టు బెరడు, ఇవన్నీ కీళ్ళనొప్పులు రుమాటిక్ నొప్పులు తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, చిక్కటి కషాయం కాచుకొని తాగడమే! రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది. పావు చెంచా నుంచి అర చెంచా మోతాదులో పొడిని కషాయంకాచి అవసరాన్నిబట్టి రెండుపూటలు కూడా తాగవచ్చు!

☆ ఉప్పును వేయించి కాపడం పెడితే, నొప్పి, వాపు త్వరగా తగ్గుతాయి.

☆ పుల్లగోంగూరని ఉడికించి కట్టుగడితే వాచిపోయిన జాయింట్లలో వాపుతగ్గి, మెత్తపడి, బిగుసుకుపోయిన కీళ్ళు నెమ్మదిగా కదిలే అవకాశంవుంది. తరచూ ఈ ప్రయోగం చేస్తూవుంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పుల్లో ఆహారపు అలవాట్లను ఇలా సరిచేసుకోండి

★ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సంవత్సరంలోపు బియ్యాన్ని తినకుండావుంటే, కీళ్ళనొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ కందికట్టు, పెసరకట్టు అమృతంలా పనిచేస్తాయి. చింతపండు వెయ్యకుండా కాచిన పప్పుచారుని కట్టు అంటారు. సాంబారు, పులుసు అపకారం చేస్తాయి నొప్పుల్ని పెంచుతాయి.

★ నెయ్యి వేసుకొనే భోజనం చెయ్యండి. నెయ్యిలేకుండా భోజనంచేస్తే వాతంపెరుగుతుంది నూనెని ఇప్పుడు మీరు వినియోగిస్తున్న దాంట్లో నాలుగోవంతు మాత్రమే కొనసాగిస్తూ, మూడు వంతుల నూనె వాడకాన్ని ఆపేయండి. కీళ్ళనొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి. నూనె కడుపులోకి ఎక్కువగా వెడితే వాతం పెరుగుతుంది. నెయ్యి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. దాన్నికూడా పరిమితంగా వాడుకోవడమే మంచిది.

★ వాసెన మీద వండిన ఆవిరి కుడుములు రాత్రి పడుకోబోయే ముందు తయారుచేసి అట్టే పెట్టి, ఉదయాన్నే నెయ్యితో తీసుకొంటే, వాతం తగ్గుతుంది.

★ బీర, పొట్ల, సొర, నక్కదోసకాయలు, లేతముల్లంగి, కేరట్, పండు టమోటా, తోటకూర, కొయ్యతోటకూర, చిర్రికూర, పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, లేత ముల్లంగి ఆకుకూర, గలిజేరు – ఇవన్నీ కీళ్ళవాతాన్ని రుమాటిజానికి సంబంధించిన నొప్పుల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడే కూరగాయలు.

★ గోధుమరొట్టె, గోధుమ జావ, గోధుమ రవ్వతో అన్నం, కిచిడీలవంటివి తింటూ వుంటే కీళ్ళవాతంలో ఉపశమనాన్నిస్తాయి. మినపట్టు పెసరట్టు నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. గోధుమరొట్టెల్ని నిప్పుమీద కాలిస్తే ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి.

★ బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యంజావ, సబ్జాగింజలజావ – ఇవి వాతాన్ని వేడిని తగ్గిస్తాయి కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే గుణంకూడా స్వయంగా వీటికుంది –అంతేకాదు వాత వ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు వాడే మందులకు కొద్దిగా వేడిచేసే స్వభావం సహజంగా వుంటుంది. అందుకని తరచూ ఈ మూడింటినీ వాడుకొంటూ వుంటే చికిత్స తీసుకొనేప్పుడు వేడి చేసిందనే భావన ఉండదు.

★ మేక మాంసాన్ని, పొట్టేలు మాంసాన్ని తేలికగా తీసుకోవాలి. అల్లం మషాలావేసి తయారు చేసింది శ్రేష్ఠం. ఎక్కువ నూనె పోసి తయారుచేసుకొంటే మాంసాహారం మేలు చేసేదికూడా అపకారం చేసేదిగా మారిపోతుంది.

★ పావురం మాంసం పక్షవాతంతో సహా చాలా వాత వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. లేత వంకాయ, లేత మునగ కాడలు, లేత ఆముదం కాయలు, కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించేవిగా వుంటాయి. ఇవి ముదిరిన కొద్దీ అపకారం చేసేవిగా మారతాయి.

★ కసిందాకు, అత్తిపత్తి ఆకు, నల్లేరు, ఉచ్చింతాకు, కొండపిండి ఆకు – ఇవికూడా ఆహార పదార్థంగా తయారు చేసుకోదగిన కూరలే! కమ్మగా వండుకోవడం ఎట్లాగో మీరు యుక్తి ననుసరించి కనిపెట్టండీ! కానీ, ఇవన్నీ తినదగినవేనని మీకు గుర్తుచేయడం కోసం 'భోజనభోగం' గ్రంథంలో ఇలాంటి అనేక కూరల గురించి రాశాను చదవండి!

★ నల్లేరు ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది కూడా! ఆస్టియో పోరోసిస్‌లాంటి ఎముక ధాతువు క్షీణించే వ్యాధుల్లో నల్లేరు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో నల్లేరుతో తరచూ ఆహార పదార్థాలు చేసుకోండి. లేదా నల్లేరు కాండాన్ని తెచ్చి, శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి అర చెంచా నుంచి చెంచా పొడిని రోజూ రెండు పూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. లేదా, చిక్కని కషాయం కాచుకోండి! కీళ్ళనొప్పులు, ఇతర వాత వ్యాధులూ తగ్గుతాయి.

★ పళ్ళు, పళ్ళరసాలు ఎక్కువ పులుపు లేనివి, బాగా పండినవీ తీసుకొంటూ వుంటే వాతం ఉపశమిస్తుంది.

★ ఆవుమజ్జిగ, ఆవునెయ్యి వాత వ్యాధులన్నింట్లో శ్రేష్ఠం.

★ శరీరానికి నూనె పట్టించి బాగా మర్దింపచేయిస్తే వాతం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇది మనం ఊహించలేనంత గొప్ప మేలు చేస్తుంది. క్షీరబలా తైలం, బలాశ్వగంధాది తైలం వంటివి శరీరానికి పట్టిస్తే మరీ మంచిది.

★ పులుపును పూర్తిగా మానేయమని సలహా చెప్పడం జరిగింది అయితే, ఒక సంవత్సరం పై బడిన నిలవవున్న ఉసిరికాయ పచ్చడి, చింతకాయ పచ్చడి, నిమ్మకాయ పచ్చడి, వీటిని పరిమితంగా వాడుకొంటూ వుంటే పులుపు తినని లోటు తీరుతుంది. ఆరోగ్యం చెడకుండా వుంటుంది.

కీళ్ళవాతంలో తప్పనిసరిగా మానవలసిన ఆహారాలు

★ మామూలుగా అన్ని వ్యాధుల్లోనూ చెప్పినట్లే వాతవ్యాధిలోనూ మొదట మానేయవలసింది కొత్త బియ్యం.

★ చల్లారి పోయినవీ, నిన్న ఎప్పుడో వండినవీ, పులిసి పొడైనవీ కీళ్ళవాతం వున్నవారికి పెట్టకండి. ముఖ్యంగా పులిసిన మజ్జిగ, పెరుగు, పులిసిన రొట్టెలపిండి, చద్దన్నం ఇవి వాత వ్యాధుల్లో అపకారం చేస్తాయి.

★ జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు వాతాన్ని పెంచేవిగా వుంటాయి. ఇవి అరుగుదల తక్కువగా వుండేవి. ఆ కారణంగా వాతాన్ని పెంచుతాయి. కీళ్ళ వాత వ్యాధిలో తేలికగా అరిగే ఆహారం తినడం అవసరం. కష్టంగా అరిగేవన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయని గుర్తించండి. శనగలు శనగపిండిని కూడా ఈ కారణంతోనే వాడకుండా వుంటే మంచిదని చెప్పడం జరుగుతోంది.

★ ఏ ఆహార పదార్థాలు కడుపు ఉబ్బరాన్ని, కడుపులో మంటనీ తెస్తాయో అవన్నీ కీళ్ళ నొప్పుల్నికూడా పెంచుతాయి అని గమనించండి. కీళ్ళ నొప్పులున్న వారికి

గ్యాస్‌ట్రబుల్, అల్సర్లు, కడుపులో మంట ఇలాంటివి తరచూ వస్తుంటాయి. మనం ఈ నేరాన్ని చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ల మీదకీ, ఆయన ఇస్తున్న మందుల మీదకీ నెట్టేసి మన బాధ్యత ఏమీ లేదన్నట్లు మాట్లాడుతుంటాం. ఇక్కడే మీరు జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే అసలు విషయం బోధపడుతుంది.

నేను గోంగూర పచ్చడి తిన్నాను కడుపులో మంట వచ్చింది - కీళ్ళ నొప్పులు పెరిగాయి - దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం లాంటివి వచ్చాయి - అని ఏరోగయినా ఎప్పుడైనా ఏ డాక్టర్‌గారి దగ్గరైనా ఒప్పుకోగా మనం చూశామా... నిన్న మీరు రాసిచ్చిన బిళ్ళ వేసుకున్న దగ్గర్నించీ కడుపులో మంట బాగా వచ్చింది డాక్టర్‌గారూ... అనేస్తుంటాం. అవునంటారా...??

అసలు విషయం ఏమంటే, కడుపులో మంటనీ, ఎసిడిటీనీ తద్వారా అల్సర్లను తీసుకువచ్చే గుణం నొప్పులు తగ్గించే మందులు కొన్నింటికి ఉన్నమాట వాస్తవం. అయితే, వాటికి ఆగుణం వుందన్న సంగతి తెలిసినప్పుడు మనం ఆహారంలో కూడా మరింత ఎసిడిటీని పెంచేవి తీసుకొంటే వ్యాధిఎలా తగ్గుతుంది...? కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గడం మాట అలా వుంచి, కడుపులో మంటకు వైద్యం చేయవలసిన స్థితిని రోగి చేజేతులా తెచ్చుకున్నట్లే కదా...

ఇందుకు, తన వ్యాధి గురించీ, దానికి దారితీయడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించిన మన అలవాట్ల గురించీ, అందుకు వాడుతున్న మందులగురించీ, వాటి ప్రభావం మన శరీరంమీద ప్రసరించడం గురించీ ఏనాడూ అవగాహన చేసుకోవడానికి రోగి ప్రయత్నించక పోవడం ఒక కారణం అయితే, ఓపిగ్గా ఈ విషయాలన్నీ తెలియజేసేంత సమయం వైద్యులకు లేకపోవడం ఇంకొక కారణం...

కాబట్టి, కీళ్ళవాతం జబ్బులో వ్యాధి తగ్గడానికీ, కొత్తవ్యాధి లక్షణాలు పుట్టకుండా వుండడానికీ పులుపు, కారం, నూనె పదార్థాలు, ఊరగాయల వంటివి చికిత్స తీసుకొంటూ వున్నంత కాలం సాధ్యమైనంత తగ్గించేయడం అవసరం. నన్నడిగితే పూర్తిగా మానేయడమే మంచిదంటాను - అప్పుడే వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి మనం శ్రద్ధ వహిస్తాం కాబట్టి!

★ అలచందలు, బఠాణీలు, బొబ్బర్లు, శనగలు, చిక్కుళ్ళు ఇవి స్వయంగా వాతాన్ని పెంచేవిగా వుంటాయి. పైగా ఇవి తేలికగా అరగని పదార్థాలు కూడా! అందువలన కీళ్ళవాతం వచ్చినప్పుడుగానీ, రుమాటిక్ నొప్పులు కల్గినప్పుడుగాని, పక్షవాతం వంటి ఇతర వాత వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు గానీ సాధ్యమైనంత వరకూ - ఈ అరగని ప్రోటీన్ పదార్థాల్ని తగ్గించి తీసుకోవడం లేదా తీసుకోకుండా వుండడం మంచిది.

★ పెసరపిండి, మినప్పిండి, శనగపిండి, మైదాపిండి ఇలాంటి పిండి పదార్థాలు నొప్పుల్ని పెంచేవిగా వుంటాయి. వాతదోషం పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. అందుకని పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్‌లు) తక్కువగా తినమని, ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

★ బచ్చలికూర, చుక్కకూర, గోంగూర ఈ మూడింటినీ ఏరకమైన వాత వ్యాధిలో అయినా మానేయడం మంచిది. నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం - ఇవన్నీ వీటివలన పెరుగుతాయే గాని తగ్గవు.

★ అతి పుల్లని పళ్ళు కూడా వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. చింతపండు మానేయమని చెప్పగానే వెంటనే ఎవరైనా ఠక్కున అడుగుతారు నిమ్మకాయ తీసుకోవచ్చా - అని! ఇక్కడ విషయం చింతపండు కాదు పులుపు రుచి గురించి మాత్రమే మనం మాట్లాడుకొంటున్నాం. పుల్లగా వుండే ఏ ఆహార పదార్థం అయినా సరే నొప్పులు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం రావడానికి కూడా కారణం అవుతుంది.

★ పులిసినవి, పులవబెట్టినవి (fermented) ఊరబెట్టినవి (Pickles) వాత వ్యాధుల్లో నిషేధించవలసిన విషయాలు. అతిగా ఆల్కాహాలు సేవించడం కూడా వాతవ్యాధుల్లో హానికరమే!

★ పాలు వాతాన్ని బాగా పెంచుతాయి. పాలుకన్నా పెరుగు కొంతనయం. పెరుగుగానీ, పెరుగుమీద మీగడగానీ, పెరుగులో నీళ్ళు కలిపి పలచగా చేసిన పెరుగు నీళ్ళు గానీ వాతాన్ని పెంచుతాయి. పెరుగుని చల్లకవ్వంతో బాగా చిలికి సమానంగా నీళ్ళు కలిపిన మజ్జిగ గానీ ఆ మజ్జిగమీద తేరుకున్న నీరు గానీ ఆరోగ్యానికి అమృతంలా పనిచేస్తుంది.

★ బాగా నూనెపోసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలు, నూనెలో వేసి వేయించిన పదార్థాలు, వాతదోషాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. నూనెలో వేసి వేయించిన పదార్థాల్ని సరదాగా ఎప్పుడో ఒకసారి తప్ప రోజూ తినడం కోసం ఉపయోగించవద్దని కూడా హెచ్చరిస్తోంది.

నూనెలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేగడం కారణంగా గారెలు, బూందీ, బంగాళాదుంపల చిప్స్ ఇలాంటి పదార్థాలలో ఎక్రిలమైడ్ అనే విష రసాయనం పుడుతుందనీ, అది కీళ్ళవాతంతో సహా కేన్సర్ వంటి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుందనీ ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. సలసలా కాగే నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాల్ని రోగులకు పెట్టవద్దని ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. వీలైతే, ఆరోగ్యవంతుల్ని కూడా వాటివాడకాన్ని తగ్గించుకోమని హెచ్చరిస్తోంది.

నూనెలో వేగిన పూరీలకన్నా, పెనంమీద కాల్చిన చపాతికన్నా, నిప్పులమీద కాలిన పుల్కారొట్టెలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఈ విషయాన్ని గమనించారా?

వంకాయ, దొండకాయ, బెండకాయ ఇలాంటి కూరల్ని తరిగి నూనెలోపోసి వేయించిన "డీప్ ఫ్రై" కూరలోకన్నా, ఆ కూరగాయల్ని నిప్పులమీద వేసి కాల్చి తయారుచేసిన బజ్జీ పచ్చడి వంటివి ఎక్కువ ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. వీటి గురించి 'భోజనభోగం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చాలా వివరంగా రాశాను చదవండి.

★ తాటిపండు, మామిడిపండు, కాకరపండు, పులిసినకలి, ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి.

★ తేగలు, మొక్కజొన్న కండెలు కూడా వాతవ్యాధిని పెంచేవే!

★ చన్నీళ్ళ స్నానం, చల్లగాలిలో తిరగడం, ఎదురుగాలిలో ప్రయాణం, మంచులో తడవడం వాత వ్యాధులకు కారణం అయ్యే అంశాలు వీటివలన నొప్పులు పెరుగుతాయి.

★ అదేపనిగా భోజనం - ప్రొద్దున్నించి రాత్రివరకూ ఆపకుండా ఏదో ఒకటి కడుపులో వేస్తూనే వుండటం వాతపునొప్పులు పెంచేందుకు దారితీసే అలవాటు!

★ చింత, శోకం భయం, దుఃఖం ఇలాంటి మానసికమైన ప్రవృత్తుల లక్షణం వాతాన్ని పెంచడమేనని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

ఉదాహరణకు చూడండి... మైకు అలవాటులేని మనిషిని అకస్మాత్తుగా పిలిచి మైకులో మాట్లాడమన్నారనుకోండి - ఏమౌతుందీ అమితమైన టెన్షన్ కల్గుతుంది. మాట తడబడుతుంది. కాళ్ళు చేతులు వణుకుతాయి. వెన్నులో ఎవరో కత్తితో పొడిచినంత పోటు వస్తుంది. ఒకటికో, రెండుకో వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. గొంతు తడారిపోతుంది. ఇవన్నీ నిన్ననో మొన్ననో టెన్షన్ కల్గితే ఇప్పుడు ఏర్పడిన లక్షణాలు కావు కదా... అటు టెన్షన్ మొదలవ్వంగానే ఇటు శరీరం మీద తక్షణం కన్పిస్తున్న లక్షణాలు.

ఈ లక్షణాలన్నింటినీ వాత లక్షణాలుగా ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. అంటే, బుర్రలో టెన్షన్ మొదలయిన క్షణంనుంచి వాతం పెరిగి శరీరంమీద వాత లక్షణాలు మొదలౌతాయని ఈ ఉదాహరణ ద్వారా ఋజువు అవుతోంది కదా! దుఃఖం, బాధ, భయం, ఆందోళన, దిగులు ఇలాంటి మనోప్రవృత్తులు టెన్షన్ ఏర్పడడానికి కారణం అవుతాయి. ఈ టెన్షన్ వలన వాతం పెరుగుతుంది. ఈ వాతం నొప్పులకు కారణం అవుతోంది.

అకారణంగా వచ్చే మైగ్రేన్ తలనొప్పి, ఎక్స్‌రే మరియు స్కానింగ్‌లలో ఏదోషమూ కన్పించని నడుంనొప్పి, ఉత్తిపుణ్యాన వచ్చే కీళ్ళ నొప్పులు, తల తిరుగుడు, మెడనొప్పి - ఇవన్నీ కేవలం టెన్షన్ కారణంగా పుడుతున్నాయి.

టెన్షన్ ఏర్పడడానికి కారణం అయిన, సమస్యగాని, ఆ సంఘటనగానీ కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ మరుగున పడ్తుంది. ఇవ్వాళ కాకపోతే రేపయినా మళ్ళీ మనుషుల్లోకి రావడానికి అవకాశం వుంటుంది. కానీ, అలాంటి సమస్య ఏదీ లేకుండానే, చిన్న గుండుసూది

మొనంత విషయాన్ని పెద్ద మైక్రోస్కోపులో పెట్టి చూసి ఆందోళన పడటాన్ని టెన్షన్ అంటారు. అత్యంత మామూలు అంశాల్ని పెద్దవిగా చేసుకొని ఆలోచించే మనస్తత్వం వలన ఇది జరుగుతోంది.

నడుంనొప్పితోనో మెడనొప్పితోనో, మైగ్రెన్ అనే తలనొప్పితోనో బాధపడే చాలామంది విషయంలో – మీకు ఏలోపం లేదండి – అన్నీ నార్మల్‌గానే వున్నాయి – సైకలాజికల్‌గా వస్తోన్నాయి– ఆలోచన్లు తగ్గించుకోండి – అని డాక్టర్‌లు సలహాచెప్తారు.

డాక్టర్ల ఈ భాషని రోగి పొరబాటుగా అర్థం చేసుకొని సైకలాజికల్ అంటే ఇది మనోవ్యాధి అని డాక్టర్‌లు అంటున్నారనుకొంటారు. ఇది సరి అయిన సమాధానం కాదు – ఇది మనో వ్యాధి ఎంతమాత్రమూ కాదు. అలాగని చెప్పడం డాక్టర్ల ఉద్దేశంకూడా కాదు–

"ఇది సైకలాజికల్" అనే మాటకన్నా, ఇది మీ "ఆలోచనా విధానం తాలూకు సైడ్ ఎఫెక్ట్" అంటే, రోగికి తేలికగా అర్థం అవుతుందనుకొంటాను– సమస్యకాని సమస్యని పెనుభూతం అంతదిగా ఊహించుకొని దిగులు, ఆందోళన పడే ఆలోచనా విధానం వున్నవారికి ఇలాంటి నొప్పులు వస్తాయి. సాయంకాలం 5 గంటలకు ఇంటికొస్తానన్న భర్త ఐదున్నరకు వస్తే ఈ అరగంటలో ఆ ఇల్లాలు పొందే మానసిక క్షోభ ఓ నెల్రోజులు మైగ్రేన్ తలనొప్పికో నడుం నొప్పికో సరిపోతుంది.

రేపు మనకు ఇష్టం కాని చుట్టాలు వస్తున్నారంటే, వాళ్ళకు తను వండి పెట్టలేనేమోననే భయం, అందువలన తన నొప్పి పెరుగుతుందేమోననే ఆందోళన ఈరోజే మంచం ఎక్కేలా చేస్తుంది. అంటే, నెగెటివ్ తరహా ఆలోచనా విధానం నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు పెరగడానికి కారణం అవుతున్నాయని స్పష్టంగా ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది! ఇది మన యాటిట్యూడ్ – అంటే, మనస్తత్వం వలన కలుగుతున్న లక్షణాలేగాని మానసిక వ్యాధి లక్షణాలు కావని మరీ మరీ గుర్తు చేస్తున్నాను.

నెగెటివ్‌గా ఆలోచించడం, చిన్న విషయాలకు అతిగా స్పందించడం, బాధ పడవలసిన దానికన్నా ఎక్కువగా బాధ పడడం ఇవన్నీ, వాతాన్ని పెంచి రక రకాల నొప్పులకు కారణం అవుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం మరీ మరీ హెచ్చరిస్తోంది. 'చింత' (Melancholy) ఈ వ్యాధికి మూలకారణంగా చెప్తోంది!

పాజిటివ్ తరహా వ్యక్తిత్వం, Take it easy తరహా ఆలోచనా విధానం అలవాటు చేసుకోగలిగితే ఇలాంటి వ్యాధులు వాటికవే సర్దుకుంటాయి–

ఆలోచనలు తగ్గించుకోండి – అనే సలహా మీద నాకు విశ్వాసంలేదు – ఏ రోగి అయినా, రోజూ ఓవందగ్రాములు, ఆలోచిస్తే సరిపోతుందాండీ అనడిగితే ఏ డాక్టరు సమాధానం చెప్పగలడూ...?

1. నెగెటివ్ ఆలోచన ఒకటిగా వచ్చినా అపకారమే జరుగుతుంది.
2. మనసుకు బాధ, దుఃఖం, అసంతృప్తి కల్గించే ఆలోచన ఒక్కటి వచ్చినా వాతం పెరుగుతుంది.
3. ఇది తన వలన కాదని, తనకంత 'సీన్' లేదనీ, తనకా అదృష్టం లేదనీ తనను తాను చాలా చిన్నచూపు చూసుకొంటూ ఆలోచించే వారికి తరచూ నొప్పులు వస్తాయి- "ఇవ్వాళ ఎక్కువ నవ్వేశాను - ఏమౌతుందో...?" అని భయపడి, కావాలని ఓ దెబ్బ తగిలించుకొని, "చిన్న దెబ్బతోనే సరిపోయింది - లేకపోతే ఎంత పెద్ద దెబ్బ తగిలేదో-" అని సంతృప్తి పడేందుకు ప్రయత్నించే మనస్తత్వం వున్న వారికి నొప్పులు పెరుగుతాయి. లేని నొప్పులు వస్తాయి. ఇలాంటి ఆలోచనలు తగ్గించుకోమని చెప్పడం డాక్టర్ల ఉద్దేశ్యం.

వీటికి పరిష్కారం ఒక్కటే... ఉన్నతమైన, ఎప్పటికీ సాధించలేము అనుకున్నంత పెద్ద లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని, సమస్త శక్తులూ ఆ పనిమీద కేంద్రీకరించి మనసా వాచా కర్మణా ఆ లక్ష్యసాధనకోసం పనిచేస్తూ వుంటే- అంటే, ఒక నిర్మాణాత్మకమైన (Positive Constructive) వ్యాపకాన్ని కల్పించుకొని మనసును దాని మీదకు మళ్ళించగలిగితే, ఈ నెగెటివ్ ఆలోచనలకు కావలసిన తీరిక లేకుండా తనను తాను చేసుకోగలిగితే కీళ్ళనొప్పులు వాటికవే సర్దుకొంటాయి.

ముందు నొప్పులు తగ్గితే, తర్వాత అలాంటివి చేస్తానంటాడు రోగి... ఇదంతా విన్నతర్వాత! ముందు కొత్తగా, నిర్మాణాత్మకంగా, ఆలోచించడం ప్రారంభించండి! జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోండి. జీవితానికి ఒక దశనీ, ఒకగమ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోండి. ఒంటరితనం ఈ వ్యాధికి మూలం. తీరికగా కూర్చుంటే మెదడు దెయ్యాల కొంప అయిపోతుందనే ఇంగ్లీషు నానుడి ఈ విషయంలో అక్షర సత్యం!

పోజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తున్నంత కాలం, లక్ష్యంవైపు పరుగులు తీస్తున్నంత కాలం ఏ కీళ్ళనొప్పులకు, ఏ నడుంనొప్పి, ఏ తలనొప్పి మీ దగ్గరకు రాదు.

ఆఖరికి సోరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధిలో కూడా రోగులకు నేనిచ్చే సలహా ఇదే!

మన శరీరంలో ఏలోపమూ లేకుండా - అంటే వివిధ అవయవాలలోగానీ, మలమూత్రాల్లోగానీ ఏ తేడా లేకుండా, అస్థిపంజరం అమరికలో ఏవిధమైన మార్పులూ చోటుచేసుకోకుండా - కేవలం ఉత్తిపుణ్యాన, అన్యాయంగా, అకారణంగా వచ్చే నొప్పులకు రెండే కారణాలు-

1. మన ఆహారపు అలవాట్లు, 2. మన ఆలోచనా విధానం.

ఈ రెండింటిగురించీ మీకు ఈ పేజీల్లో చాలా వివరాలు అందించాను - పాజిటివ్‌గా ఆలోచించండి. ఈ చెప్పిన శాస్త్రీయ విషయాల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఆచరణలో పెట్టడానికి సమాయత్తులుకండి!

కీళ్ళ నొప్పులుగానీ, ఇతర నొప్పులుగానీ, అకారణంగా వస్తే వాటికవే సర్దుకొంటాయి. సకారణంగా వస్తే మీరు తీసుకొనే ఇలాంటి జాగ్రత్తల వలన ఎల్లకాలం కంట్రోల్లో వుంటాయి. అందుకు నాది హామీ!

మీకింకా నాతో మాట్లాడి మరింత సమాచారం పొందాలనుకొంటే, మీ సేవకు నేనెప్పుడూ సిద్ధం. ఫోన్ ద్వారా నాతో సంప్రదించినా మీకు చక్కని సూచనలు అందించగలను. 9440172642 నెంబర్‌కు, విజయవాడకు ఫోన్‌చేసి నాతో ఏ సమయంలోనయినా మీరు మాట్లాడవచ్చు!

మూర్ఛల జబ్బు (Epilepsy)

ఫిట్స్ జబ్బుని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "మూర్ఛవ్యాధి" అని పిలుస్తారు. ఆధునిక వైద్యంలో Convulsions అంటుంటారు. ఫిట్స్ రావడానికి అవకాశాలున్నాయి. మెదడులో ట్యూమర్లు, రక్తపు గడ్డలు, మెదడు పొరల్లో వాపు (Meningitis, encephalitis) బీపీ అధికంగా పెరిగిపోవడం, గర్భవతులకు వచ్చే గుర్రపు వాతం... ధనుర్వాతం, రేబీస్ (పిచ్చి కుక్కకాటు).. ఇలాంటి కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటివలన వచ్చే ఫిట్స్‌కి ఆయా కారణాలకు చేసే చికిత్సలతో పాటు ఇప్పుడు మనం చెప్పుకునే ఆహార వైద్యం కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

అయితే, ఈ కారణాలు కాకుండా వాటికవే వచ్చే ఫిట్స్‌ని Epilepsy అనే జబ్బుగా చెప్తారు. ఒక్కసారిగా అతిగా కరెంట్ సరఫరా అయి, ఫ్యూజ్ కొట్టేసినట్లు, ఈ ఎపిలెప్సీ జబ్బు వచ్చిన వ్యక్తుల్లో 'మూర్ఛ' వస్తుంది. ఇలా మూర్ఛలు వచ్చే పరిస్థితులు శరీరంలో ఎందుకు ప్రేరేపించబడ్తున్నాయో ఖచ్చితంగా ఎవరూ చెప్పలేరు. కారణం తెలీదు కాబట్టి, చికిత్స కూడా కష్ట సాధ్యం అవుతుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం మూర్ఛల వ్యాధి వున్న వ్యక్తులు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తల గురించి చాలా వివరాలు తెలియజేసింది. ఆహార వైద్యంలో ఇవి ప్రధాన భాగం. ముందు వీటిని పరిశీలించండి.

మూర్ఛ వ్యాధికి ఆహార వైద్యం

1. రోగికి ధారాళంగా గాలి వచ్చేలా చూడండి. పళ్ళ మధ్య నాలిక పడి నలిగి పోకుండా నాలికని సంరక్షించండి. 'Air way' అనే రబ్బర్ గొట్టం కొని అందుబాటులో వుంచుకోండి. ఫిట్స్ రాగానే దాన్ని నోట్లో పెడితే ఏ అపాయమూ జరగదు.
2. మూర్ఛ రోగినంటూ మెడలో రేకు కట్టుకొని, మంచి సెంటర్లు చూసుకొని ఫిట్స్ వచ్చినట్లు పడిపోతుంటారు మూర్ఛరోగులు కొందరు! రోగుల్ని నీళ్ళలో తడిపి ముంచెత్తుతుంటారు. నిజం ఫిట్స్ రోగికి అలాంటివి చెయ్యకండి. అరచేతిలో తాళం చెవులు పెట్టడం వలన ఎలాంటి ఉపయోగం వుండదు. ఇవి చెయ్యమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎక్కడా చెప్పలేదు.

3. శీతలోపచారాలు అంటే, చల్లని వాతావరణం కల్పించండి, చల్లని గాలి ధారాళంగా వచ్చేలా చేయండి, చుట్టూ వింత చూసే మనుషులు గుమికూడి గాలి రాకుండా మూసేస్తుంటారు. రోగి మీద పడి రోదిస్తూ, పెడబొబ్బలు పెడుతూ, ఫిట్స్‌రోగికి ఊపిరి ఆడకుండా చేస్తుంటారు. అలాంటివేవీ చెయ్యకుండా మంచి గాలిని అందించండి... అంతే! ఆరుబయట వెన్నెట్లోకి రోగి పక్కని మారిస్తే మంచిది - ఒక వేళ ఫిట్స్ రాత్రిపూట వచ్చినట్లయితే!
4. నేతికి సమానంగా నీళ్ళు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి నీరంతా ఆవిరైపోయే వరకూ మరగించండి. నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా చూసుకోండి. ఒక చుక్క నేతిని మంట మీద వేస్తే చిటపట మనకుండా మండితే నీరంతా ఆవిరైనట్లే! అప్పుడు పొయ్యి మీంచి దించేయండి. ఇలా రోజూ ఒకసారి చొప్పున ప్రతి రోజూ నీరుపోసి వందరోజులు అదే నేతిని మరిగించండి. వందసార్లు ఇలా మరిగించిన నెయ్యిని శతధౌతఘృతం అంటారు. రోగి కోసం ఓ కిలో నెయ్యిని ఇలా కాచుకొని దాన్ని మాత్రమే రోగికి అన్నంలోనూ, ఆహార పదార్థాల్లోనూ వెయ్యండి. శతధౌతఘృతం ఫిట్స్‌ని తగ్గించడంలో ఉత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆవు నెయ్యి దొరికితే మరీ మంచిది.

   వందసార్లు కాచిన తర్వాత, దాన్ని వాడుకొంటూ మరో కిలో నెయ్యి తెచ్చుకొని ఈలోగా ఇలానే మళ్ళీ తయారు చెయ్యడం మొదలుపెట్టండి. ఇది పెద్ద కష్టమైన పనేమీ కాదు - కొంచెం ఇంధనం ఖర్చు అంతే! నేతిని కుండలో కాయండి. స్టీలుగిన్నెలు, ఇత్తడిగిన్నెలు వాడకండి.
5. గంధం చెక్క మంచిది దొరికితే దాన్ని సానమీద అరగదీసి కొంచెం ఆరనిచ్చి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసుకోండి. ఉదయం రాత్రి రెండు మూడు మాత్రలు మింగుతూ వుంటే, ఫిట్స్ జబ్బులో ఉపశమనాన్నిస్తాయి.
6. కేరట్ దుంపలకు ఫిట్స్ మీద పనిచేసే ఔషధగుణాలున్నట్లు ఆయుర్వేద గ్రంథాలు కూడా ఉటంకించాయి.
7. మందులు వాడ్తున్నా ఒక్కోసారి ఫిట్స్ వస్తూనే వుంటాయి. వస్తున్నాయని ఖంగారు పడకండి. మందులతో పాటు అదనంగా ఆహార వైద్యాన్ని కూడా కొనసాగించండి.
8. ఫిట్స్ జబ్బున్న వ్యక్తులు మెదడుతో ఆలోచించే పనులు ఎంత చేసినా తప్పులేదు. నిర్మాణాత్మకంగా, పాజిటివ్‌గా మెదడుకు పని చెప్తున్నకొద్దీ మెదడు శక్తిని పుంజుకొంటుంది. కానీ, దిగులు, ఆందోళనలు, స్ట్రెస్, భయం, దుఃఖం వంటివి మెదడుని మరింత గాయపరుస్తాయి. ఫిట్స్ పదే పదే రావడానికి ఇవి పైకి కన్పించని కారణాల్లో ముఖ్యమైనవి.

   ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఫిట్స్ రోగిని సంతోషంగా జీవించేలా చూడమని చెప్పింది. అద్భుతమైన వీరగాధలు చెప్పి సంతోష పెట్టడం వంటివి చెయ్యమంది. దీనర్థం, రోగి సరదాగా జీవించేలా పరిస్థితుల్ని అనుకూలంగా మార్చుకోమని! వింత కథలు,

వింత ధ్వనులు, వేదాంత చింతనం, మనోధైర్యం కూడగట్టుకొని పాజిటివ్ ఆలోచనా విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం, నృత్యగీత వాయిద్యాలు, నాటకాలు హరికథలు... ఇలా సంతోషంలోనే ఎంతసేపూ ఉంచమంటారు రోగిని!

13. అజీర్తి ఏర్పడిందంటే ఫిట్స్ వచ్చే పరిస్థితులు శరీరంలో పెరుగుతాయి. ఇది ముఖ్యంగా గమనించండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటే, ఫిట్స్ నెమ్మదిస్తాయి. అందుకని అజీర్తి రాకుండా చేసే ఆహార పదార్థాల్ని మాత్రమే తినేలా చూసుకోండి.
ఇప్పుడు తిన్నదానివల్ల ఇప్పటికిప్పుడే ఫిట్స్ రాకపోవచ్చు. జీర్ణశక్తిని మందగింపచేస్తే వాతం పెరిగి ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఫిట్స్ జబ్బులో నిషేధాలు

1. ఫిట్స్ వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాల నన్నింటినీ వదిలేయండి!!
2. కొత్తబియ్యం అన్నం పెట్టకండి. వేయించిన బియ్యంతో అన్నం వండండి. ప్రతిరోజూ రోగికోసం ప్రత్యేకంగా!
3. కిళ్ళీలు, జర్దాలు, గుట్కాలు, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు మెదడునీ, నాడీ వ్యవస్థనీ దెబ్బతీస్తాయి.
4. అతిగా నూనె పదార్థాలు పెట్టకండి. నూనెకి బదులుగా నెయ్యి వాడండి. శతధౌతఘృతం వాడితే మంచిది.
5. ఎండలో అతిగా తిరగడం, రాత్రి పూట ఎక్కువసేపు మేల్కోవడం, టీవీ సీరియల్స్ చూడడం, మనసుకు బాధనీ దుఃఖాన్ని నెగిటివ్ తరహా ఆలోచనల్ని ప్రేరేపించే వాటిని ముఖ్యంగా చేస్తూవుంటే ఫిట్స్ తప్పనిసరిగా వస్తాయి. చింతాశోక భయ క్రోధ దుఃఖాదుల్ని రాకుండా చూడమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరీ మరీ నొక్కి చెప్తోంది. పరోక్షంగా వీటి దుష్ట ప్రభావం ఫిట్స్‌పైన వుంటుంది. అందువలన వ్యాధి తగ్గకుండా పదే పదే తిరగబెడ్తుంది. ఫిట్స్ రోగి ఇంట్లో టీవీ లేకుండా వుండడం మంచిది.
6. మద్యం, మత్స్యం, మత్సరం (మానసిక వత్తిడిని కల్గించే అంశాలు) ఫిట్స్ రోగి ఈ మూడింటినీ వదిలేయడం చాలా అవసరం. సారాయి, చేపలు, టెన్షన్ – ఈ మూడూ మూర్ఛల్ని పెంచే అంశాలు.
7. ఎక్కువగా ఏసీ సినిమాహాలుకు వెళ్ళడం మూర్ఛ రోగులకు మంచిది కాదు. తలుపులు బంధించి, ఏసీ సరిపడినంతగా సరఫరా కానప్పుడు, ఒకరు వదిలిన గాలిలో కార్బన్ మోనాక్సయిడ్ వేరొకరు పీల్చవలసి వస్తుంది. మూర్ఛ జబ్బు ఇందువలన పెరుగుతుంది.
8. మూర్ఛలేకాదు – మెదడుకు సంబంధించిన ఏ వ్యాధిలోనూ దొండకాయని పెట్టకండి. “బింబీ బుద్ధి నాశినీ” అనేది ఆయుర్వేద శాస్త్ర సూక్తి.
9. శనగపప్పు, మినపప్పు కన్నా రాగులపిండి, జొన్నపిండి, సజ్జలపిండితో వండిన వంటకాలు మంచివి.

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్, B.A.M.S. ఇతర రచనలు

1. **భోజనభోగం :** వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆహారాలతో వెల : రూ. 50/-
2. **అలనాటి ఆహారాలు :** మిమ్మల్ని అమిత బల సంపన్నుల్ని చేసే అసలైన అచ్చ తెలుగు ఆహార పదార్థాలు వెల : రూ. 25/-
3. **ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం :** ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సా సూత్రాలు వెల : రూ. 50/-
4. **ఆయుర్వేదంలో చమత్కారాలు :** లోతైన విషయాల్ని తేలిక మార్గాన చెప్పిన అపార శాస్త్రరహస్యాలు వెల : రూ. 30/-
5. **మాటల ముచ్చట్లు :** తెలుగు పలుకుల తియ్యదనాన్ని తెలియచెప్పే వెల : రూ. 30/-
6. **కొసమెరుపులు :** తరతరాలుగా సాగుతున్న జీవన విధానంలో తటాలున మెరిసే ఆలోచనలే ఈ కొసమెరుపులు. వెల : రూ. 30/-
7. **ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు :** తినవలసినవి తినుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకొనే ఉపాయాలు వెల : రూ. 30/-
8. **పేరులోనే పెన్నిధి :** మీ పిల్లలు సగర్వంగా ఎదిగేలా మంచిపేరు పెట్టండి. వెల : రూ. 25/-
9. **క్విక్‌రెమిడీస్ :** పిల్లలకు పెద్దలకు తరుచుగా వచ్చే అనేక వ్యాధులను వెంటనే నివారించేందుకు సులువైన ఔషధాలను వివరించిన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథం. సత్వర నివారణ దీని ప్రాధాన్యత! వెల : రూ. 25/-
10. **దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ :** నిండునూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి ఎన్నో ఆరోగ్య విషయాలతో పాటు రకరకాల తరుణ, దీర్ఘ వ్యాధుల నివారణకు ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని అందించిన గ్రంథం. వెల : రూ. 25/-
11. **ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం :** ఆడవారి ఆరోగ్య సంరక్షణ మరియు సౌందర్యానికి సంబంధించిన ఆయుర్వేద గ్రంథం. వెల : రూ. 25/-
12. **ఆరోగ్యామృతం :** చక్కని ఆరోగ్యానికి, ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నివారణకు ఆయుర్వేద ఔషధాలను వివరించిన ఆరోగ్య గ్రంథం. వెల : రూ. 50/-
13. **బీపీ వ్యాధి - సులభ నివారణ :** వెల : రూ. 20/-
14. **షుగర్ వ్యాధి - సులభనివారణ :** వెల : రూ. 25/-
15. **వంట ఇల్లే వైద్యశాల :** వెల: రూ. 50/-
16. **మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు** వెల: రూ. 60/-
17. **చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ!! సుఖీభవ! :** వెల : రూ. 40/-
18. **ఆరోగ్య భగవద్గీత :** వెల : రూ. 40/-
19. **దీనజన బాంధవుడు :** ప్రజానాయకుడు దీనజన బాంధవుడు శ్రీ వేముల కూర్మయ్య జీవిత వివరాలను తెలియజేసే డా॥జి.వి.పూర్ణచంద్ గారి పరిశోధనాత్మక గ్రంథం. వెల : రూ. 40/-

మా ఇతర ప్రచురణలు

నిజజీవితంలో విజయం మనదే	Rs. 50/-
Don't వర్రీ Be హ్యాపీ	Rs. 50/-
టీనేజ్ సైకాలజీ	Rs. 40/-
ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్	Rs. 50/-
సైన్స్ ధ్రువతారలు	Rs. 30/-
సైన్స్ వైతాళికులు	Rs. 30/-
ప్రకృతి - వికృతి	Rs.50/-
సైన్స్ వాచ్	Rs. 50/-
నార్ల బాట	Rs. 20/-
టీవీముచ్చట్లు	Rs. 50/-
ప్రిపోజిషన్స్ సులభంగా ఉపయోగించడం ఎలా?	Rs. 15/-
సహాయక క్రియలను సులభంగా ఉపయోగించడం ఎలా?	Rs. 15/-
ఇంగ్లీషు లోని తప్పులు - సవరణలు	Rs. 20/-
ఎస్సేస్, ప్రేసెస్ మరియు పేరాగ్రాఫ్స్	Rs. 20/-
నవీన వ్యాసమంజరి	Rs. 20/-
స్టూడెంట్స్ స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్	Rs. 20/-
ఈజీ వే టు డైలాగ్ డెలివరీ	Rs. 20/-
పెరఫెక్ట్ వే టు ఈజీ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	Rs. 20/-
ఫాస్ట్ లెర్న్ యువర్ వకాబలరీ & గ్రామర్	Rs. 20/-
ఈజీ స్టెప్స్ టు లెర్న్ వర్డ్ ఫార్మేషన్	Rs. 20/-
ప్లీజ్... కరెక్ట్ యువర్ ఇంగ్లీష్	Rs. 20/-
స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్ కోర్సు	Rs. 150/-



28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2.
ఫోన్ : 2434320, Cell : 94401 72936 , 98483 68996

Blank Page



తినవలసినవి తీసుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ
వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు -

ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలూ - అపథ్యాలూ

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ BAMS

ఆహారం వేరు, ఔషధాలు వేరు - అనే దృష్టి పెరిగిన తర్వాత, "మీ ఇష్టం వచ్చింది తినండి - ఈ బిళ్ళలు వేసుకోండి-" అంటేనే రోగికి డాక్టర్ నచ్చుతున్నాడు.

దీని వలన రోగి తన చిన్న వ్యాధి లక్షణాన్ని పెంచి పెద్దది చేసుకొని, ఒక దీర్ఘవ్యాధిగా మార్చుకొని జీవితం అంతా బాధపడే దుస్థితిని కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు.

వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు తినవలసినవి తింటే ఆ వ్యాధి ఇట్టే తగ్గిపోతుంది! తినకూడనివి ఆపినా తగ్గిపోతుంది. ఈ రెండూ చెయ్యకపోవడం వలనే మామూలు కాళ్ళ నొప్పులు కూడా కీళ్ళవాతం అనే దీర్ఘవ్యాధిగా మారిపోతున్న సంగతి గమనించండి!

అందుకే, మనకోసం రకరకాలవ్యాధి లక్షణాలేర్పడడానికి గల కారణాలను చక్కగా విశదీకరిస్తూ అవి ఏర్పడినప్పుడు మీకై మీరు చేసుకోగలిగే సులభ చికిత్సల్ని కూడా సూచించారు. తినవలసినవీ మానవలసినవీ సశాస్త్రీయంగా విపులీకరిస్తున్న వైద్యగ్రంథం:

ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలూ - అపథ్యాలూ

నిత్యపరిశోధకుడు డాక్టర్ **జి.వి.పూర్ణచంద్** BAMS ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో తన అపార అనుభవాన్ని రంగరించి, తెలుగు ప్రజలకు అందిస్తున్న మరో ఆరోగ్య రసామృతం

"ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు

Ph.: 0866 (O)2434320, (R) 2436936



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.

122

Check List

Book Number	Gov. POL B230	Date	4/11/20
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	122, 121		
Missing Pages	NO		
Prepared	Lakshmi	Scanned	Mounika
BOOK SIZE	H 8.4 W 5.5	Pages	125